

LE truc pour faire manger du tofu aux enfants! Tofu croustillant à la mangue sans gluten

RECETTES - 30 MIN. ET MOINS - REPAS - VÉGÉTARIEN / VÉGANE



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

TEMPS DE CUISSON : 10 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 1 bloc (340 g environ) de tofu ferme ou extra-ferme
- 2 c. à soupe de fécule de maïs
- Huile d'olive en quantité
- 1 pot de sauce poulet à la mangue Patak's

Préparation

1. Couper le bloc de tofu en deux sur la largeur pour avoir 2 demies. Ensuite, couper chaque demie en tranche d'environ 2 cm de large. Bien éponger les languettes de tofu avec du papier absorbant. N'hésitez pas à recommencer avec du nouveau papier absorbant.
2. Mettre la fécule de maïs dans un bol et tremper les languettes dedans. Secouer l'excédent de fécule et mettre le tofu dans une assiette en attendant la cuisson. Ne pas trop attendre puisque la fécule sera absorbée par le tofu et il faudra recommencer.
3. Dans une grande poêle, à feu vif, verser une bonne quantité d'huile pour couvrir toute la surface. Quand l'huile est bien chaude, déposer les languettes de tofu et faire frire pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
4. Verser la sauce poulet à la mangue sur le tofu et mélanger pour réchauffer.
5. Servir sur du riz.