

Temps de cuisson : 45 minutes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de repos : 24 heures

Degré de difficulté : facile



Tofu bites

Ingrédients :

- 350 grammes de tofu extra ferme, épongé pour retirer le maximum d'eau
- ½ tasse de sauce soya
- ¼ tasse de sirop d'érable
- 2 c. table de ketchup
- ¼ tasse d'huile d'olive
- 2 c. table de fumée liquide
- 2 c. table de vinaigre de cidre
- ½ c. thé de poudre d'oignon
- ½ c. thé de paprika
- ½ c. thé de poudre d'ail

Marche à suivre:

1. Défaire le tofu avec les mains en petits morceaux, un peu plus petits qu'un petit pois.
2. Dans un bol, mélanger les autres ingrédients.
3. Verser la marinade sur le tofu et réfrigérer 24 heures.
4. Préchauffer le four à 350 F.
5. Recouvrir une plaque de papier parchemin et étendre le mélange de tofu.
6. Cuire pendant 10 minutes.
7. Retourner le tofu.
8. Monter la température du four à 425 F.
9. Recuire pendant 25 à 35 minutes ou jusqu'à ce que le tofu soit croustillant.



10. Réduire la température à 250 F et cuire 10 minutes ou jusqu'à ce que le tofu soit ferme lorsqu'on le croque. Le but de cette dernière étape étant de le faire sécher au maximum.
11. Déguster ou ranger dans un plat hermétique.