



## Fromage de soja (ou tofu) frit

Une recette de Lucullent ! Testé (et mangé) pour vous...

---

## Fromage de soja (ou tofu) frit

Une fois frit, le tofu (ou fromage de soja) a une consistance ferme et mousseuse, avec un goût qui nécessite cependant d'être relevé, comme dans la recette qui suit.

---

Quantité : pour 4 personnes - Préparation : 10 minutes - Cuisson : 10 minutes - Durée totale : 2 heures 20 minutes

---

### Ingrédients

- 250 g de tofu frais
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza

### Marinade

- 4 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 gousse d'ail
- 1/3 de cuillère à café de purée de piment
- 1/2 cm de gingembre frais
- 1/2 cuillère à café d'huile de sésame

### Préparation

1. Éplucher et hacher finement l'ail et le gingembre.
2. Dans un grand bol, préparer la marinade : mélanger la sauce soja, l'huile de sésame, la purée de piment, l'ail et le gingembre.
3. Découper le tofu en cubes d'1,5 cm. Les rincer plusieurs fois, les égoutter et les ajouter à la marinade.
4. Les laisser mariner pendant 2h en mélangeant de temps en temps, délicatement, de façon à ne pas les émietter.
5. Les égoutter rapidement avec une écumoire.
6. Faire chauffer l'huile de colza dans une poêle.
7. Y faire frire les cubes de tofu à feu moyen pendant 10 minutes en les retournant régulièrement et délicatement. Ils doivent brunir légèrement.
8. Transférer dans un plat de service et servir aussitôt.

### Remarques ou suggestions

- Servir avec du riz parfumé cuit à l'eau et des légumes émincés (brocolis, oignons, poivrons, germes de soja, choux chinois...) sautés dans un peu d'huile pendant 2 à 3 minutes et arrosés d'un peu de marinade en fin de cuisson.

*Publié par Lucullent le 12 mars 2012. Dernière modification le 16 octobre 2012.*