



Fromage de soja (ou tofu) frit

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

Le tofu (ou fromage de soja) est un aliment riche en protéines et à faible teneur en graisses saturées. Une fois frit, il a une consistance ferme et mousseuse, avec un goût qui nécessite cependant d'être relevé, comme dans la recette qui suit.

Quantité: 4 personnes - Difficulté: Facile - Préparation: 10 min - Cuisson: 10 min - Durée: 2 h 20

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 sambal oelek
- 1/2 cm de gingembre frais
- 1/2 cuillère à café d'huile de sésame

Recette liée

- [Sambal Oelek](#)

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.

Ingrédients originaux

- Sauce soja
- Sambal oelek
- Gingembre frais
- Huile de sésame
- Tofu