

# Tofu Atsuage sauce miso ail gingembre



Note de 5 sur 3 votes



TEMPS DE PRÉPARATION

5 min

TEMPS DE CUISSON

15 min

TEMPS TOTAL

20 min



TYPE DE PLAT

Plat principal

CUISINE

asiatique

PORTIONS

4 personnes

CALORIES

437 kcal



## INGRÉDIENTS

- 300 g tofu atsuage
- 2 c. à soupe huile

### Pour la sauce

- 20 g sucre
- 10 g mirin
- 60 g miso en pâte
- 20 g eau
- 30 g huile
- 2 gousses d'ail
- 4 cm gingembre

## INSTRUCTIONS

1. Pour cette recette, je fais cuire des brocolis au four, à 190°C pour 25 à 30 minutes. J'arrose d'un peu d'huile d'olive, de sel et poivre et d'un peu de piment en poudre. Mettez également un riz nature de votre choix à cuire.
2. Mettez tous les ingrédients de la sauce dans un bol et mélangez bien.
3. Ajoutez les gousses d'ail épluchées et écrasées au presse-ail, et le gingembre fraîchement râpé.
4. Avec cette marque de tofu, on a 4 rectangles de tofu par paquet. Je coupe en diagonale une première fois, puis à nouveau en diagonale chaque moitié obtenue. Faites de même pour tout le tofu.
5. Faites chauffer une grande poêle sur feu modéré, avec un peu d'huile. Placez les morceaux de tofu dedans et ayez à proximité la sauce et un pinceau de cuisine.
6. Faites dorer le tofu sur tous les côtés. Cela prendra une dizaine de minutes en tout.

7. Quand le tofu est légèrement doré partout, nappez-le de sauce sur tous les côtés. Je mets puis je laisse cuire et dorer. On peut en ajouter régulièrement pendant la cuisson et il ne restera normalement plus de sauce dans le bol. Dès qu'on ajoute cette sauce légèrement sucré, le tofu va dorer beaucoup plus, il faut donc bien contrôler la température. Salez légèrement à votre goût.

8. Servez bien chaud, avec un riz nature et des légumes.



#### MOTS CLÉ

atsusage, miso, tofu

#### **Vous avez essayé cette recette ?**

Let us know how it was!

Recette de la Cuisine de Bernard