



Légumes secs Brouillade de tofu



20 min 10 min 10 min 0

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

CUISSON

REPOS

CALORIES

285

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Peler et et couper l'oignon en morceaux, le réserver dans un bol.
- Ecraser la gousse d'ail à l'aide du plat de la lame du couteau éminceur, l'éplucher et la hacher grossièrement. L'ajouter aux oignons.
- Couper le poivrons en dés, le réserver. Préparer quelques feuilles de salade pour le décor.

Étape 2

Cuisson de la brouillade

- Mettre une poêle à chauffer sur feu vif. Ajouter de l'huile d'olive.
- Quand l'huile est chaude, ajouter les oignons et l'ail. Baisser un peu le feu et remuer.
- Mettre le tofu dans un bol et l'écraser à l'aide de la spatule.
- 4 L'ajouter dans la poêle, mélanger.
- 5 Ajouter la sauce soja, du poivre et du paprika.

Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédients pour la brouillade de tofu

600 g **Tofu**

2 Oignon(s)

2 Gousse(s) d'ail

4 c. à soupe **Sauce soja**

1 Paprika

1 Poivre

2 c. à soupe Huile d'olive

Ingrédients pour le dressage

0.5 Poivron(s)

4 feuille(s) Salade(s)

Étape 3

Dressage

- Disposer une feuille de salade dans une assiette, verser la brouillade de tofu dessus.
- Décorer de dés de poivron. Déguster.