

Tofu Kung Pao (végan)



30 min. 240 kcal SteviaSweet Crystal

Préparation

Bien sécher le tofu avec de l'essuie-tout. Découper le tofu en dés et le faire frire dans de l'huile jusqu'à ce que les dés soient croustillants. Réserver les dés de tofu quelques instants.

Découper les poivrons en dés et découper la carotte en rondelles. Couper l'ail et le gingembre en petits morceaux. Chauffer l'huile dans un wok ou dans une casserole. Ajouter les poivrons, la carotte, l'ail, le gingembre et les aromates. Cuire un instant jusqu'à ce que les légumes se colorent.

Mélanger les ingrédients de la sauce et verser sur les légumes. Laisser bouillir un moment et ajouter les dés de tofu croustillants.

Ajouter les cacahuètes salées en poudre, la coriandre fraîche, l'oignon de printemps et le chili. Servir seul ou avec du riz cuit.

Ingrédients pour 4 portions

300 g	de tofu
1 c. à s.	d'huile

2	poivrons
1	grande carotte
2	gousses d'ail
2 c. à s.	de gingembre frais
1/2 c. à c.	de poivre du Sichuan
1/4 c. à c.	de chili séché
2 c. à s.	d'huile

Sauce

50 ml	d'eau
3 c. à s.	de sauce soja
2 c. à s.	de vinaigre de riz
2 c. à s.	de SteviaSweet Crystal

Pour le dressage

35 g	de cacahuètes salées
4 c. à s.	d'oignons de printemps
4 c. à s.	de coriandre
2 c. à s.	de chili frais

Valeurs nutritives par portion

240	kcal
1011	kJ
10	g Protéines
9.5	g Les glucides
18	g Graisse

