

ULTIMATE TOFU BBQ



Pour 2 personnes

Un bloc de 454 gr de tofu ferme (ou selon votre appétit)

Une douzaine de bok choy (moi 3 gros coupé en 4)

Graines de sésame au goût

Oignon vert

1 à 2 c. à soupe d'huile canola

Un peu d'eau

La sauce:

3/4 canette de Coca-Cola

3/4 tasse de ketchup

2 c. à soupe de vinaigre de cidre

1 c. à soupe de mélasse

1 c. à thé de sauce chili (moi un peu plus)

1 c. à thé de mélange en poudre pour sauce BBQ

1 c. à thé de café instantané

Sel et poivre du moulin

Préparation de la sauce (dans un premier temps...):

-Dans une casserole, mélanger tous les ingrédients pour la sauce, poivrer généreusement et faire chauffer à feu doux pendant 30 minutes. Laissez reposer.

Préparation de la recette:

-Couper le tofu en cubes, déposez les dans un contenant hermétique avec la sauce préalablement préparée. Laissez mariner quelques heures.

-Au wok, à feu moyen, faite revenir les cubes de tofu dans un peu d'huile, laissez cuire environ

15 minutes, réduire le feu au besoin (le tofu doit cuire lentement pour bien imbiber la sauce) et lorsque la sauce colle au fond du wok, déglacez avec un peu d'eau.

-Durant ce temps, coupez les bok choy sur la longueur et blanchissez-les.

-Lorsque le tofu est cuit à votre goût, parsemez-le de graines de sésames, d'oignon vert, du reste de la sauce BBQ et des bok choy, bien mélanger le tout.

-Servez et dégustez! Vous pouvez aussi l'accompagner de riz.

Publier par ***Le coin recettes de Jos***

(Source: La Flexitarienne)