

4 façons de tofu brouillé



Ingrédients

- 700 g de tofu nature
- 50 g Alpro Cuire & Rôtir
- Epices - version 1: 3 g de Spicemix del Mondo Takoyaki (Verstegen) et un peu de poivre & sel
- Epices - version 2: 2 g de Vadouvan curry (Verstegen) ou de curry en poudre, 1 g de 5 Chinese spices mix pure (Verstegen), poivre & sel
- Epices - version 3: 2 g de Lahtor et 2 g de Chermoula (Authentic Origin Middle East Verstegen), poivre & sel
- Epices - version 4: 3 g de Spicemix del Mondo épices (Verstegen), poivre & sel
- optionnel: chou chinois, oignon de printemps, épinards

Méthode

1. Pour avoir une bonne structure de tofu, vous le râpez. (Vous pouvez également l'écraser avec un outil pour faire des stoemps/purées.)
2. Laissez cuire la margarine, ajoutez le tofu et les épices, continuez à faire cuire à feu bas, en remuant régulièrement.
3. Ajoutez les légumes que vous voulez.
4. Les épinards s'ajoutent qu'à la fin, tout comme les oignons de printemps et le

paksoi. Ils ne doivent pas être trop cuits trop longtemps. Des tomates cerises ou des champignons vont également très bien avec ce plat.

Photographie

[Toos Vergote](#)

Cette recette est de EVA VZW

intro over EVA VZW

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be