Tofu frillé au four

Du tofu (1 livre) tranché de 1 cm d'épais, mariné dans:

1) - de l'huile d'olive
- de la sauce soya
- du vinaigre de riz
- du gingembre râpé, émincé + ail
- de la coriandre fraîche hachée
- un peu de piment de cayenne
- un peu d'eau si on manque de liquide.

1. …ou dans :

3 CS de tamari (sauce soja)

2 CS de jus de citron

une pincée de piment en poudre

1. …ou dans :

4 cuillères à soupe de sauce soja

1 cuillère à soupe de vinaigre de riz

1 cuillère à soupe d'huile de sésame

1 cuillère à soupe gingembre frais haché

1 gousse d'ail haché

1 cuillère à café de sirop d'agave

TERIYAKI CROUSTILLANT de TOFU

2-3 portions

**Pour le tofu cuit croustillant:**

* 1 bloc de tofu extra ferme
* 1/4 tasse de sauce de soja peu salé
* 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide
* 1 cuillère à soupe de fécule de maïs

**Pour le bok choy:**

* 3-4 bébé bok choy, rincés
* 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide
* saupoudrez de poivre

**Pour la sauce teriyaki:**

* 1/4 tasse de sauce de soja peu salée
* 2 cuillères à soupe de mirin
* 2 cuillères à soupe de sucre brun
* 1/2 c d'huile de sésame
* 1/2 c de gingembre frais haché
* 1 gousse d'ail, hachées
* 1/2 c maïzena mélangée avec de l'eau 2 c

**Pour servir:**

* 2-3 oignons verts, tranchés
* graines de sésame
1. Faire le croustillant cuit tofu. Préchauffer le four à 425. Drainer l'eau du paquet de tofu, presser l'excès d' humidité.
2. Slice tofu en bouchées triangulaires .
3. Placez le tofu dans un bol, verser sauce soja et l'huile sur le tofu et saupoudrer de fécule de maïs. Mélanger doucement jusqu'à ce que le tofu soit revêtu avec le mélange.
4. Cuire le tofu sur une plaque à four avec papier sulfursé jusqu'à ce que brun foncé et tendre, environ 25-30 min, en retournant à mi-parcours.
5. Faire la sauce teriyaki. Alors que le tofu cuit, fouetter ou mélanger ensemble, le mirin, le sucre, l' huile de sésame, le gingembre et l' ail. Incorporer le mélange de fécule de maïs / eau.  Amener à ébullition dans une petite casserole. Laisser mijoter, en remuant, jusqu'à ce que le mélange épaississe, environ 3-4 minutes. Retirer du feu.
6. Faire le bok choy. Trancher le choy bébé bok dans la moitié de la longueur. Étaler moitié sur une plaque à pâtisserie. Arroser les légumes verts à feuilles avec de l' huile d'arachide et les jeter un peu pour bien enrober. Saupoudrer de poivre. Le bok choy devra cuire seulement 6-8 minutes, afin de les placer dans le four chaud lorsque le tofu a 6-8 minutes pour aller.
7. Servir avec du riz , le bok choy en lanières, le tofu, la sauce teriyaki, les oignons verts, et les graines de sésame. Enjoy!