prz japon

**TOFU TERIYAKI CROUSTILLANT AUx légumes**

10 mn + 50 mn 2-3 portions

**Pour le riz brun:**

* 3/4 tasse de riz brun
* 3 à 4 tasses d'eau

**Pour le tofu cuits croustillants:**

* 1 bloc de tofu extra ferme
* 1/4 tasse de sauce de soja à faible teneur en sodium
* 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide ou l'huile de canola
* 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 ou l'huile de canola
* saupoudrez de poivre

**Pour la sauce teriyaki:**

* 1/4 tasse de Bragg aminos liquide ou de la sauce de soja à faible teneur en sodium
* 2 cuillères à soupe de mirin
* 2 cuillères à soupe de sucre turbinado brut (ou sucre brun)
* 1/2 c d'huile de sésame
* 1/2 c de gingembre frais haché
* 1 gousse d'ail, hachées
* 1/2 c fécule de maïs mélangée avec de l'eau 2 c

**…servir avec**

* 2-3 oignons verts, tranchés
* graines de sésame

1. Faire le riz. Rincer et égoutter le riz. Avec l'eau porter à ébullition. Laisser mijoter 30 min. Égoutter, couvrir, laisser reposer 20 min. Remuer avec une fourchette avant de servir.
2. Faire le tofu croustillant

a) Préchauffer le four à 425. Drainer l'eau du paquet de tofu. L,envelopper dans des serviettes en papier et presser l' humidité. Le découper en triangles.

b) Placez le tofu dans un grand bol. Verser sauce soya et l'huile sur le tofu et saupoudrer de maïzena. Mélanger doucement jusqu'à ce que le tofu soit revêtu avec le mélange. Etaler le tofu sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Cuire environ 25-30 min, en retournant à mi-parcours.

1. Faire la sauce teriyaki. Pendant que le tofu cuit, mélanger le mirin, le sucre, l' huile de sésame, le gingembre, l' ail, la sauce soya. Incorporer le mélange fécule de maïs / eau. Amener à ébullition dans une petite casserole. Laisser mijoter, en remuant, jusqu'à ce que le mélange épaississe, 3-4 min. Retirer du feu.
2. Faire le bok choy. Trancher le choy bébé bok dans la moitié de la longueur. Étaler moitiés sur une plaque à pâtisserie. Huiler les légumes verts à feuilles. Saupoudrer de poivre. Le bok choy devra cuire pendant seulement 6-8 minutes.
3. Pour servir, partagez le riz dans des bols. (Si vous voulez être vraiment sympa, vous pouvez hacher le bok choy rôti avant de servir.) Recouvrir avec bok choy, le tofu, la sauce teriyaki, les oignons verts, et les graines de sésame. Enjoy!