

Légumes sautés au wok, au miso et au tofu frit



Ingrédients

Ingrédients pour 10 portions :

2,5 kg de mélange chinois Ardo

100 g d'oignons de printemps Ardo

20 g d'ail en cubes Ardo

500 g de tofu

3 c. à s. de miso

3 dl de bouillon de légumes

100 g de maïzena

1 dl d'huile d'arachide

De la coriandre

Des graines de sésame

Préparation

1. Faites brièvement cuire le mélange chinois à la vapeur pour le dégeler.
2. Faites dissoudre le miso dans le bouillon de légumes chaud.
3. Faites cuire à feu vif le mélange chinois dans l'huile d'arachide.
4. Ajoutez le bouillon au miso, puis laissez encore mijoter jusqu'à ce que presque toute l'humidité s'évapore évaporation. Terminez en ajoutant les oignons de printemps.
5. Coupez le tofu en dés d'environ 1,5 cm. Mélangez ces dés de tofu à la maïzena, puis faites-les cuire à la friteuse jusqu'à ce qu'ils deviennent croquants.
6. Répartissez les légumes sur les assiettes et garnissez de tofu croquant, de sésame et de quelques branches de coriandre.

Allergènes

Sesame

Nuts



We preserve nature's gifts