

Ragoût de tofu & champignons avec frites de patate douce skinny



Ingrédients

Ingrédients pour 10 portions :

Ardo Insalata Mediterranea

Morceaux de thon

Herbes fraîches (ciboulette ou thym)

300g Oignons émincés préfaits Ardo

300g de mélange soffritto Ardo

20g d'ail émincé Ardo

600g de Mélange forestier Ardo

300g de Haricots rouges, cuit Ardo

10g de Mélange d'herbes provençales Ardo

10g de persil Ardo

5 feuilles de laurier

1,5kg de frites de patate douce skinny Ardo

1kg de tofu

1L de bouillon de légumes

Sauce soja

2 c. à soupe de moutarde

1dl de beurre liquide

½ dl d'huile de tournesol

Fécule de maïs

Préparation

1. Faites revenir le soffritto, l'ail et les herbes de Provence dans le beurre liquide. Ajoutez les oignons frits et les champignons, laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient décongelés. Ajoutez le bouillon de légumes, la moutarde, les feuilles de laurier et la sauce soja. Laissez mijoter, assaisonnez de sel et de poivre, puis ajoutez les haricots rouges à la fin. Liez avec la fécule de maïs.
2. Coupez le tofu en morceaux et faites-les frire dans l'huile de tournesol. Ajoutez la sauce soja et laissez caraméliser le tofu.
3. Ajoutez le tofu au ragoût et terminez avec le persil.
4. Faites frire les frites de patate douce skinny et servez-les avec ce délicieux ragoût végétalien.

Allergènes

Celery

Soy

Mustard



We preserve nature's gifts