

Tofu mariné et grillé, sauce Teriyaki maison, sifflets d'oignon vert |

Recette pour 12 tapas

Description

Tofu Grillé et mariné dans une sauce aux saveurs asiatique

L'astuce du chef

Idéalement détaillez les tranches de tofu de 1 cm d'épaisseur cela vous aidera lors de la cuisson au BBQ, elles auront plus de solidités.

Attention au soya utilisé, certains sont plus salés que d'autres

Ingrédients

Tofu

- 900 Gr Tofu ferme

Marinade (sauce Teriyakii)

- 500 Ml Eau
- 10 Cuil. à soupe Cassonade
- 130 Ml Sauce soya allégée
- 4 Cuil. à soupe Miel
- 1 Cuil. à thé Gingembre frais
- 4 Cuil. à thé Féculé de maïs
- 2 Gousse(s) Ail haché

Finition

- 4 Unité(s) Oignon vert

Préparation

- Temps de préparation **20 mins**
- Préchauffez votre **BBQ** à **500 F°**

Mise en place

Hachez finement l'ail, le gingembre.

Ciselez de biais l'oignon vert (sifflets).

Coupez le tofu en lamelle (comptez environ 6 tranches dans lb).

Marinade + Sauce

Marinade

Réalisez la marinade dans une casserole en mélangeant, cassonade avec l'eau (500 ml), la sauce soya et le miel. Portez le tout à ébullition, hors du feu ajoutez le gingembre haché et l'ail.

Ajoutez vos tranches de tofu dans la marinade, laissez-les au minimum 30 minutes avant de les griller.

Marinade (sauce Teriyaki)

Sortez les tranches de tofu, prenez soins de garder la marinade que nous allons transformer en sauce Tériaki.

Versez la marinade dans une casserole, portez-la à ébullition, pendant ce temps dans un bol mélangez la fécule avec 100 ml d'eau, versez délicatement se mélange dans votre marinade, tout en mélangeant à l'aide d'un fouet (idéalement).

Votre sauce va devenir nappante, vous allez pouvoir le remarquer en plongeant une cuillère à soupe. Assurez-vous d'un bon assaisonnement en poivre, attention, le sel est déjà présent dans la sauce soya.

Cuisson du Tofu

Sur le grill bien chaud, déposez les tranches de tofu marinés.

Assurez-vous de bien les marquer, 1 minute de chaque côté devrait suffir suivant l'épaisseur de votre découpe.

Montage et finition

Dans la vaisselle que vous aurez choisi, déposez une belle tranche de tofu grillé.

Nappez la tranche généreusement de sauce Teriyaki à l'aide d'un pinceau ou d' une cuillère.

Déposez en finition les sifflets d'oignon vert sur le top ici et là.

Bon appétit!