

Croquettes aux légumes et tofu

INGRÉDIENTS

4 portions

400 g	de tofu
30 g	de carottes
2 pièce	shiitakés
5 pièce	haricots verts
1 càc	de sel
1 càc	de sucre
1	œuf
1,5 càs	de fécule de pomme de terre
	moutarde
	Fermentation naturelle
	sauce soja à teneur en sel réduite Kikkoman

PRÉPARATION

Étape 1

Extraire l'excédent de liquide du tofu en plaçant dessus un objet lourd. Couper les carottes et les haricots verts en fines lanières de 3 cm de long et les faire blanchir. Retirer le pied des shiitakés et couper les têtes en fines lamelles.

Étape 2

Réduire le tofu en purée jusqu'à ce qu'il soit lisse. Ajouter le sel, le sucre, l'œuf et la fécule de pomme de terre et bien mélanger. Former de petites boules, les aplatir légèrement et les faire cuire à 170° C. Retourner plusieurs fois et faire dorer, laisser égoutter sur du papier absorbant. Servir très chaud, avec la sauce naturellement fermentée Kikkoman avec 43 % de sel en moins et de la moutarde moyennement forte.