

Nuggets de tofu

durée totale **45 min.** 30 min. temps de préparation 15 min. temps de marinade

Données nutritionnelles (par portion):
1.274 kJ / 319 kcal

Matières grasses: **20,9 g** Protéines: **11 g**
Glucides: **17,1 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

Pour la sauce 1

1 gousse d'ail
80 ml Ponzu - un Mélange de
Sauce Soja et Vinaigre,
goût Citron Kikkoman

0,5 càc de ciboulette émincée

0,5 càc d'huile de sésame

Pour la sauce 2

40 ml de sauce Sriracha

40 g de mayonnaise

1 càc Sauce soja fermentation
naturelle Kikkoman

Pour les nuggets de tofu

200 g de tofu

2,5 càc Sauce soja fermentation
naturelle Kikkoman

Poivre noir du moulin

2 càc de fécule de maïs

1 œuf

40 g Le Panko Kikkoman - la
Chapelure croustillante à
la japonais

Huile de friture pour la
friteuse

PRÉPARATION

Étape 1

Pour la première sauce, éplucher l'ail, le hacher menu et le mélanger avec la sauce Ponzu, la ciboulette et l'huile de sésame. Pour la deuxième sauce, mélanger la sauce Sriracha, la mayonnaise et la sauce soja.

Étape 2

Pour les nuggets de tofu, couper le tofu en cubes de 3 x 3 cm, mélanger avec 1 ½ c. à café de sauce soja et le poivre et faire mariner 15 minutes.

Étape 3

Essuyer le tofu et le mélanger avec la fécule de maïs. Battre l'œuf avec le reste de la sauce soja. Retourner les morceaux de tofu d'abord dans l'œuf battu, puis dans la chapelure Panko.

Étape 4

Faire dorer les morceaux de tofu 3 minutes dans la friteuse et servir les nuggets de tofu avec les deux sauces. Une salade de mesclun sera délicieuse en accompagnement.