

Rouleaux d'été au tofu croustillant

durée totale **40 min.** 10 min. temps de préparation 20 min. temps de cuisson 10 min. temps de marinade

Données nutritionnelles (par portion):
1.758 kJ / 420 kcal

Matières grasses: **26 g** Protéines: **15 g**
Glucides: **30 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

200 g de tofu
2 càs Huile de sésame grillée Kikkoman
1 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
0,25 càc de poivre noir moulu
1,5 càc de gingembre râpé
1 gousse d'ail écrasée
1 càs d'huile végétale
1 carotte
1 concombre
4 feuilles de laitue iceberg
7 feuilles de papier de riz
75 ml Kikkoman Ponzu - un mélange de sauce soja et vinaigre, avec du jus de yuzu

alternatively:
75 ml Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman
2 càs de miel (ou de sirop d'érable)
1 piment, finement haché
1 càc de graines de sésame grillées
1 càs d'oignons nouveaux, hachés

PRÉPARATION

Étape 1

200 g de tofu - **1 càs** Huile de sésame grillée Kikkoman - **1 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **0,25 càc** de poivre noir moulu - **0,5 càc** de gingembre râpé - **1** gousse d'ail écrasée

Couper le tofu en cubes. Le mettre dans un bol avec l'huile de sésame grillé Kikkoman, la sauce soja naturellement fermentée Kikkoman, le poivre noir, le gingembre râpé et l'ail écrasé. Bien mélanger pour enrober chaque morceau de tofu avec la sauce.

Étape 2

1 càs d'huile végétale - **1** carotte - **1** concombre - **4** feuilles de laitue iceberg

Faire chauffer l'huile dans une poêle à frire. Ajouter le tofu mariné et le faire frire jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés. Couper la carotte et le concombre en fines lamelles et la laitue en petits morceaux.

Étape 3

7 feuilles de papier de riz - **1 càs** Huile de sésame grillée Kikkoman

Tremper les feuilles de papier de riz dans de l'eau tiède et les sécher délicatement. Déposer les légumes et le tofu sur chaque feuille et les rouler. Badigeonner avec l'huile de sésame Kikkoman et faire cuire au four préchauffé à 200 °C ou à la friteuse pendant 15 minutes.

Étape 4

75 ml Kikkoman Ponzu - un mélange de sauce soja et vinaigre, avec du jus de yuzu - **75 ml** Ponzu - un

Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman - **2 càs** de miel (ou de sirop d'érable) - **1** piment, finement haché - **1 càc** de gingembre râpé
Mélanger le Kikkoman Ponzu Yuzu (ou Kikkoman Ponzu Lemon) avec le miel, le piment et le gingembre finement hachés dans un bol.

Étape 5

1 càc de graines de sésame grillées - **1 càs** d'oignons nouveaux, hachés
Saupoudrer les rouleaux avec les graines de sésame grillées et les oignons de printemps hachés et servir avec la sauce aux agrumes et au gingembre.