KIKKOMAN

Mapo tofu au bœuf épicé et croustillant de piment

durée totale **30 min.** **15 min.** temps de préparation **15 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1.604 kJ / 384 kcal

Matières grasses: **21,8 g** Protéines: **31,8 g**
Glucides: **14,3 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

Pour le croustillant :

2 càc	de flocons de piment
1 càs	de raisins secs (ou canneberges séchées, sultanines)
1 càs	de cacahuètes hachées
1 càs	de graines de tournesol
3 càc	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman

Pour le Mapo tofu :

400 g	de tofu ferme
1 bouquet	d'oignons nouveaux
1	poivron rouge
1	gousse d'ail
2 càs	Huile de sésame grillé Kikkoman
400 g	de bœuf haché
400 ml	de bouillon de viande
2 càs	de sauce de haricots pimentée (Toban Djan)
4 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1 càc	de sucre brun
	Poivre de Sichuan moulu (ou du poivre classique selon les disponibilités)
1 càs	de fécule de maïs (maïzena)

PRÉPARATION

Étape 1

Pour la panure :

2 càc de flocons de piment - **1 càs** de raisins secs (ou sultanines, ou canneberges séchées) - **1 càs** de cacahuètes hachées - **1 càs** de graines de tournesol - **3 càc** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman

Faire griller les flocons de piment, les raisins secs, les cacahuètes et les graines de tournesol dans une grande poêle, à sec. Assaisonner avec la sauce soja Kikkoman, puis retirer le mélange de la poêle et réserver.

Étape 2

400 g de tofu ferme - **1 bouquet** d'oignons nouveaux - **1** poivron rouge - **1** gousse d'ail - **2 càs** Huile de sésame grillé Kikkoman - **400 g** d'huile de sésame grillé Kikkoman 400 g de bœuf haché Couper le tofu en cubes d'environ 2 cm. Émincer les oignons nouveaux en biais. Couper le poivron en dés. Hacher finement l'ail. Faire chauffer l'huile de sésame Kikkoman dans une poêle ou un wok, ajouter le bœuf haché, la moitié des oignons nouveaux, le poivron et l'ail, puis faire revenir le tout.

Étape 3

400 ml de bouillon de viande - **2 càs** de pâte de haricots pimentée (Toban Djan) - **4 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **1 càc** de sucre brun - Poivre de Sichuan moulu (ou poivre classique)

Ajouter le bouillon, la pâte de haricots pimentée et mélanger bien. Ajouter les cubes de tofu et remuer doucement pour éviter de les casser. Assaisonner

avec la sauce soja Kikkoman, le sucre et le poivre, puis laisser mijoter pendant environ 5 minutes.

Étape 4

1 càs de fécule de maïs (maïzena)
Mélanger la fécule de maïs avec 2 c. à s. d'eau froide, puis l'incorporer à la sauce pour l'épaissir jusqu'à ce que les ingrédients soient enrobés d'une couche brillante. Garnir le plat du croustillant préparé précédemment et des oignons nouveaux restants. Servir avec du riz au jasmin.