Steak de tofu aux champignons, chou chinois pak choï et sauce de soja



Ingrédients

4

- 500 g de tofu
- 250 g de champignons bruns
- 1 chou chinois pak choï
- 250 g de haricots
- 1 carotte
- 1 oignon rouge
- 100 g de germes de soja
- 50 g de cacahuètes
- ½ botte d'asperges vertes
- 20 g d'ail haché Bresc
- 20 g de WOKgingembre Bresc
- 10 g de WOKpiment Bresc
- 1 dl de ketjap
- 1 dl de sauce chili
- emping (chips aux noix)

Produits Bresc utilisés



Bresc Ail haché 450g



Bresc WOK Gingembre et Citron 450g



Bresc WOK Piment vert et rouge 450g

Méthode de préparation

Couper quatre tranches de tofu et les faire dorer dans l'huile. Réserver. Couper l'oignon en demi-rondelles et les haricots en deux. Nettoyer la carotte et la couper en rondelles. Couper les champignons en lamelles et les asperges vertes à la chinoise. Bien faire cuire le tout dans une poêle chaude et ajouter le piment, le gingembre et l'ail. Mouiller avec la sauce chili et le ketjap et faire cuire encore. Faire chauffer le tofu au four. Servir sur les légumes avec un peu d'emping.

Bresc BV Jakobsstaf 6 4251 LW Werkendam The Netherlands T. +31 (0) 183 200 000