Accueil > Recherche de recettes

Teriyaki Tofu 照り焼き豆腐

Par: ★★★★★ (4) 0 réalisations 0 Commentaires

TOFU SAUCE SOJA

Ce message pour contact des non-membres. Vous ne recevrez de réponses que pour ce dernier. Si vous ne souhaitez recevoir, a aucun ou non-membre.

Chouettizer sur la touche, mais délicatement dous, ce tofu Teriyaki poêlé est parfaitement équilibré entre douceur et saveur salée. Le tofu, souvent utilisé comme plat principal accompagné de riz et de légumes cuits de son accompagnement préféré. C'est une recette dynamique que tout le monde peut essayer, avec des saveurs faciles pour transformer le plat en plat végétalien ou sans gluten !

Mon Tofu Teriyaki

Tofu Teriyaki

Tofu Teriyaki

Si vous êtes sans gluten, remplacez la sauce soja ordinaire par de la sauce soja sans gluten.

Sur servir avec le tofu Teriyaki

J'aime servir le tofu teriyaki avec du riz cuit à la vapeur ou du riz mélangé, de la soupe miso et un accompagnement de légumes pour un repas sain et complet. Voici quelques-uns de mes préférés:

- Soupe au miso
- Brocoli blanchi à l'huile de sésame
- Haricots verts avec vinaigrette au sésame (Gomae)
- Salade avec vinaigrette Miso
- Pak mijannaki Tarkkari Gohan (riz mijanné épicéré)
- Sauce Ponzu (ou sauce soja citron)

Vous pouvez également le servir sur des grains entiers et des légumes verts pour un **bol de tofu teriyaki**. Tous les notes peuvent être entièrement dans votre dépense tandis le tendersam ! -

Vous souhaitez en savoir plus sur la cuisine japonaise ? Inscrivez-vous à notre newsletter **gratuite** pour recevoir des conseils de cuisine et des idées sur tout ce qui les recettes ! Et notez-en certaines avec moi sur Facebook, Pinterest, YouTube et sur Instagram! -

Recommandé

Tofu Teriyaki

★★★★★ 4.7 sur 46 votes

Croustillant sur la bouche, mais délicatement doux, ce tofu Teriyaki sucré-salé-épicé-aromatique-umami-parfumé-sésame-ail-gingembre-oignon-agrémenté, ou riche comme pas croyait-la-croyait-de riz et de quelques uns de ces accompagnements préférés. C'est une recette de tofu teriyaki que vous pouvez servir sur des grains entiers et des légumes frais pour transformer le plat en un pour végétarien ou sans gluten !

SERVIRA 2 À QUATRE	PÉRIMÈTRE
TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes	TEMPS TOTAL : 15 minutes

UNITÉS	MÉTRIQUE	IMPÉRIAL	US	UK
UNITÉS DE CONVERSION :				

INGÉDIENTS

- **Pour le tofu**
  - **250 grammes tofu mesmerisant ferme (mesmer-doful**
  - **cible fécule de pomme de terre ou de fécule de maïs**
  - 2 ⅓ à moyen d'huile végétale
- **Pour la sauce Teriyaki maison**
  - 3 à 4 coupe de **saké**
  - 3 à 4 coupe de **miriel**
  - 3 à 4 coupe de **sauce soja** (Utilisez de la sauce soja d'abord sans gluten)
- **Pour les aromates (facultatif)**
  - 1 **oignon vert/oignon vert**
  - **Sésame noir et graines** (tout ainsi qu'oignon vert ciboule) pour garnir
  - **Ail et gingembre frais** (Recevez de belles aromates !) ou plus si vous le souhaitez pour plus d'aromatisation

Substitutions des ingrédients spéciaux : Si vous avez des substitut aux condiments et ingrédients spéciaux, utilisez-les.

Mode de cuisson: Inscrivez votre kind de cuisinetém

INSTRUCTIONS

1. Rassemblez tous les ingrédients.
2. **[10 minutes avant la cuisson]** Enveloppez **[300g/6 tofu mesjourneur ferme (mesmer-doful)]** avec une serviette en papier et placez-la entre deux plaques à pâtisserie ou assiettes. Ensuite, mettez un objet lourd sur le dessus afin de presser et d'égoutter l'eau du tofu pendant 20 à 30 minutes. (sans l'eau, tous pouvez également enveloppez le tofu avec une serviette en papier et le mettre au micro-ondes pendant 2 à 3 minutes.
3. Pour faire la sauce teriyaki, combinez **[3 à 4 coupe de saké , 3 à 4 coupe de mirin(o 3 à 4 coupe de sucre** et **[3 à 4 coupe de sauce soja]** dans une casse à fréquence ou un petit bol.
4. Hachez **[2 oignon vert/oignon vert]**. Dans une poêle antiadhésive, chauffer **[2 C. à soupe d'huile végétale]** à moyen-élevé.
5. Retirez l'excès d'amidon et placez délicatement les morceaux de tofu dans la poêle. Cuire à chaque côté pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croustillant et doré. Retournez et faites cuire de toute cible.
6. Coupez le tofu en petits morceaux carrés. L'épaisseur devrait être d'environ ½ pouce.
7. Lorsque l'huile est chaude, mettez 100 **tuoso de fécule de pomme de terre ou de fécule de maïs** dans un plateau ou un bol. Enrobez le tofu de l'amidon.
8. Ajoutez **[2 oignon vert/oignon vert]**. Dans une poêle antiadhésive, chauffer **[2 C. à soupe d'huile végétale]** à moyen-élevé.
9. Retirez l'excès d'amidon et placez délicatement les morceaux de tofu dans la poêle. Cuire à chaque côté pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croustillant et doré. Retournez et faites cuire de toute cible.
10. Lorsque les deux côtés sont bien dorés, versez la sauce teriyaki.
11. Retournez le tofu et secouez la casserole pour enrober uniformément la sauce sur le tofu. Saupoudrez **[3 à 4 poupons de kakouduoshi (Flocons de bonite séchées)]** (avant d'ajouter le tofu.
12. Servir le tofu dans l'assiette et garnir d'oignons verts et **de gingembre rouge marité (ami shoga ou Kizami beni shoga)**. Servir immédiatement.

NUTRITION

Valeur nutritive

Quantité par portion	
Calories	**254**
	% de la valeur quotidienne*
Gras total	18 g 23 %
Gras saturés	2 g 10 %
Gras trans	0 g
Polyinsaturés	3 g
Monoinsaturés	13 g
Cholestérol	0 mg 0 %
Sodium	1 mg 0 %
Potassium	1 mg 0 %
Glucides	9 g 3 %
Fibres	1 g 4 %
Sucre	1 g
Protéines	17 g 34 %
Calcium	1 mg 0 %
Fer	1 mg 6 %

*Pourcentages basés sur un régime de 2000 calories par jour.

Source Viand | **Sucre** Sucrée | **Méthode de préparation** Grillé | **Cuisine** Japonaise

Mots clés tofu, tofu frit, Soupe, tofu

Avertissement/Déclaration: Les photographies sont protégées par le droit d'auteur. Le partage de cette photo sur les réseaux sociaux ou ailleurs sur Internet est tout à fait ok, mais vous devez citer ce site comme crédit(ex: Lyn or Chef Mimi, or or Hebbs social). Merlin consulter les conditions d'utilisation des photos ici.

Avez-vous fait cette recette ?
Partagez votre photo de votre plat sur Instagram et taguez-moi @Hungrycouple, et faites-moi le savoir sur les solutions sur Instagram! @hungrycouple ❤

Note de la rédaction : Le message a été publié à l'origine le 28 mars 2011. Les images et le contenu ont été mis à jour en mai 2018.

Recommandé

PRINCIPAL FACILE SAUTÉ/FLAT SAIN ONE POTPOIS TRICTICS TOFU BRAISE DE 30 MINUTES VÉGÉTALIEN/VÉGÉTARIEN AMATHAIS

Publié : 4 mai 2018 **Modifié** : 5 juin 2022 **Écrit par** Nami

RÉDACTRICE / AUTEUR
Nami
Je suis Nami, un cuisinier japonais basé à San Francisco. Amateur cinéa à mes heures, j'ai fait plus de 1000 recettes japonaises classiques et modernes que je partage avec des photos étape par étape et des vidéos YouTube.

GÉRONCE NOUS SOUTIENT
5 secrets de la cuisine japonaise : repas simples et saveurs authentiques !
Découvrez des techniques simples et des saveurs authentiques pour préparer un repas japonais complet et équilibré, directement depuis votre cuisine.
Prénom | Adresse e-mail
☐ Recevoir les recettes
☐ Newsletter
S'ABONNER ▸

22 Commentaires ▾ ▾

Laisser une commentaire

22 COMMENTAIRES

Recherche de commentaires...

Canada
2 mois ago

Je crois que ceci pourrait ?? Il y a pas de sucre dans la sauce teriyaki.

★★★★★

0 ▲ ▼ ↩ Répondre

Nami (Rédactrice de la communauté du JOC) Admin
Répondre à Canada · Mai 2 · Modifié · 2 mois ago

Merci Canada ! Merci beaucoup d'avoir pris le temps de lire la page de fond et d'essayer ma recette ! Tu as tout à fait raison concernant, et je devrais mettre dans mon fond ainsi que le sucre. Je suis tout aussi heureuse de savoir que tu aimes la sauce teriyaki ! 🙂
Merci encore d'avoir pris mes conseils !

0 ▲ ▼ ↩ Répondre

Kenny
2 mois ago

Je crois que ce qui a pas fonctionné dans ta recette ! J'ajoutais vraiment la sauce cassé et faite à cuisse

0 ▲ ▼ ↩ Répondre

Nami (Rédactrice de la communauté du JOC) Admin
Répondre à Kenny · Mai 2 · Modifié · 2 mois ago

Merci Kenny ! Merci beaucoup d'avoir essayé la recette de fond et pour ces précieux commentaires ! Nous sommes ravis d'apprendre que tu aimes la sauce teriyaki ! 🙂 Merci encore !

0 ▲ ▼ ↩ Répondre

Anne
2 mois ago

Belle recette. Sert-il avec du riz cuit à la vapeur, du gingembre marité ferr nature, de l'oignon du printemps et de la sauce teriyaki maison. Vraiment délicieuse! Incroyable ! Ta prochaine fois, je tout ainsi quantité

Je suis ravie de savoir ta vie et ma cuisine ! Merci d'avoir partié

★★★★★

0 ▲ ▼ ↩ Répondre

Nami (Rédactrice de la communauté du JOC) Admin
Répondre à Anne · Mai 2 · Modifié · 2 mois ago

Merci Anne ! Merci beaucoup d'avoir essayé ma recette de fond et pour ces précieux commentaires ! Nous sommes ravis d'apprendre que vous avez apprécié la sauce. Merci encore 🙂

0 ▲ ▼ ↩ Répondre

Mary
2 mois ago

Merci pour les idées de garnitures authentiques. Les Flocons de bonite séchés sont très délicieux et ajoutent de la saveur umami achetez à proximité fois que j'en trouve !!!!

PARCOURIR LES SUJETS POPULAIRES

APÉRITIF | BOISSONS | PETIT DÉJEUNER | DESSERT | ENTRÉE | SALADE | CÔTÉ | SOUPE

VOUS AIMEZ NOS RECETTES ? CONSULTEZ NOS LIVRES DE CUISINE !

Que vous soyez un débutant ou un cuisinier expérimenté, j'espère que mes livres de cuisine seront une excellente ressource et une source d'inspiration pour votre voyage de cuisine japonaise !

EN SAVOIR PLUS !

ABONNEZ-VOUS MAINTENANT

5 secrets pour une cuisine japonaise authentique !

Inscrivez-vous pour recevoir notre série d'e-mails GRATUITS sur les conseils de cuisine japonaise et rejoignez la communauté JOC de 140 000 personnes.

Prénom

Adresse e-mail

◯ Toutes les recettes

◯ Végétarien

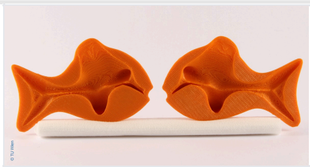
S'ABONNER À

COMME VU SUR

© 2023 Un seul livre de cuisine

Mettre à jour les préférences de confidentialité

UN SITE PARTENAIRE RAPTIVE



TU Wien - Sponsored

Let's stay in touch

Register now