

VÉGÉTARIEN

STICKS DE TOFU PANÉS AUX AMANDES ET KETCHUP À LA BETTERAVE

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 100 g de sucre roux
- 7.5 cl de vinaigre balsamique
- 1 tomate coupée en dés
- 175 g de betterave cuite
- 2 c. à s. de concentré de tomate
- 2 c. à s. de curry
- 400 g de tofu ferme
- Farine
- 2 oeufs
- Sel, poivre
- 1 c. à c. de paprika
- 200 g d'amandes effilées torréfiées
- Huile d'olive

Préparation:

Verser le sucre dans une casserole et laisser fondre jusqu'à ce que le sucre caramélise.

Ajouter le vinaigre balsamique et porter à ébullition.

Ajouter les tomates coupées en dés, la betterave, le concentré de tomate, le curry.

Laisser réduire puis réserver.

Rincer et égoutter le tofu puis le détailler en bâtonnets.

Battre les oeufs dans une assiette creuse et assaisonner de sel, poivre et de paprika.

Tremper les bâtonnets un à un dans la farine, l'oeuf battu puis dans les amandes.

Verser un peu d'huile d'olive dans une poêle et faire cuire les bâtonnets à feu moyen. Tourner-les sur chaque face afin qu'ils soient bien dorés.

Servir chaud accompagné du ketchup.

