

# TOFU FRIT AUX GRAINES D'ORTIE



## Ingrédients pour 12 personnes

Ingrédient	Quantité
Tofu ferme	500 gr
Gingembre frais	2 c. à café (râpé)
Shoyu	4 c. à soupe
ail	3 gousses (râpé)
Fécule de pomme de terre	10 c. à soupe
Piment d'espelette	3 c. à soupe
Graines d'ortie	10 c. à soupe
sel	2 pincées
Huile pour friture	50 cl

## Préparation

1. Découper le tofu en bâtonnets d'environ 1x1cm de section. Y ajouter le shoyu, le gingembre et l'ail râpé. Mettre en boîte et laisser mariner au frais toute une nuit.  

---

---
2. Dans un récipient, mélanger la fécule, le piment d'Espelette, les graines d'orties et le sel.  

---

---
3. Égoutter les bâtonnets et les enrober dans le mélange de fécule.  

---

---
4. Faire chauffer dans une poêle un bon centimètre d'huile de friture. Y plonger les bâtonnets panés jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Les égoutter sur du papier absorbant, puis les servir chauds.  

---

---