

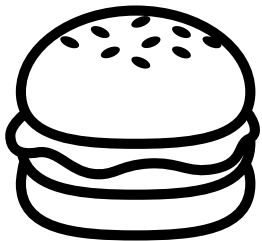
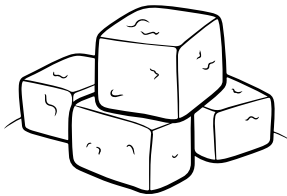


SLOPPY JOES AU TOFU

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 10 MINUTES

PORTION DE LA RECETTE DE BASE : 6



Aliments	Qté
Pains hamburger	6
Bloc de tofu ferme ou extra ferme	1
Sauce barbecue	1 tasse
Mayonnaise, au goût	
Moutarde, au goût	

Préparation

- Râper ou émietter le tofu.
- Mélanger le tofu avec la sauce barbecue dans une petite casserole, et porter à ébullition en remuant fréquemment.
- Baisser le feu et laisser mijoter pendant 5-10 minutes.
- Pendant ce temps, faire griller les pains hamburger et les tartiner de mayonnaise et/ou de moutarde, au goût.
- Garnir les pains hamburger de mélange de tofu barbecue et servir immédiatement.

Accompagnements suggérés : salade de chou, frites/patates au four.