

KONNYAKU NO SHIRA-AE

(Mélange de Tofu et Konjac)



Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 Tofu
- 1/2 Bloc de Konjac
- 1/2 Carotte
- Quelques Edamames

Pour la sauce :

- 1 et 1/2 C.s. de Miso
- 2 C.C. de Sucre
- 1 C.C. de Tsuyu
- 1 C.S de Sésame
- Sel

Préparation :

1. Sortir le Tofu de sa boîte et laisser partir l'eau.
2. Emballer avec l'essuie tout et poser une assiette avec un poids (ou faire passer dans le micro-onde si le temps est limité).
3. Eplucher la carotte et couper en julienne.
4. Couper le konjac en lamelles.
5. Blanchir les carottes et le konjac dans l'eau bouillante salée.
6. Egoutter.
7. Ecosser les edamames.
8. Ecraser le tofu avec une cuillère et mélanger avec la sauce.
9. Ajouter des konjacs, des carottes et des edamames.
10. Mélanger et servir sans attendre.

