

ELDORATV

STICKS DE TOFU PANÉS AU CORN FLAKES

Ingrédients (Pour 4 personnes)

- 200 g de tofu au basilic
- 2 c. à c. de paprika doux
- 2 oeufs
- 50 g de corn flakes
- 50 g de farine
- Huile de tournesol
- Sel, poivre

Préparation:

Rincer et égoutter le tofu. Le couper en tranches. Assaisonner avec du paprika doux et du sel.

Battre les oeufs et assaisonner. Préparer une assiette de farine ainsi qu'une assiette de corn flakes.

Tremper les bâtonnets de tofu un à un dans la farine, puis dans les oeufs, et terminer avec les corn flakes.

Faire chauffer de l'huile dans une poêle et cuire les bâtonnets à feu moyen sur toutes les faces.

Servir chaud accompagné de sauce aigre-douce.

