

Sandwich au tofu BBQ

4 Portions

Ingrédients:

- 1 bloc (454g.) de tofu extra ferme épongé
- 1/4 de tasse de fécule de maïs
- 1/4 de tasse de sauce BBQ pour côtes levées du commerce*
- 1 petit pain baguette grillé
- 1 avocat tranché
- 1 oignon rouge coupé en rondelles
- Mayonnaise au goût
- sel et poivre au goût
- Quelques feuilles de laitue



***Note:** Vous pouvez faire votre propre sauce avec 2 c. à soupe chaque de sauce soya, sirop d'érable et ketchup

Préparation:

- Couper le tofu en cubes ou en petites tranches.
- Dans un bol, mélanger la fécule de maïs avec les morceaux de tofu pour que ceux-ci soient bien enrobés.
- Cuire le tofu dans une poêle huilée bien chaude jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés de tous les côtés.
- Verser la sauce bbq sur les morceaux de tofu et bien mélangés pour qu'ils soient tous enrobés de sauce.
- Laisser chauffer 1 ou 2 minutes.
- Servir sur un petit pain baguette coupé en deux, avec mayonnaise, laitue, avocat et oignons rouges.