

# TOFU PANÉ

*200g de tofu en tranches de 1cm  
2 cuillères à soupe de sauce de soja  
1 cuillère à soupe de moutarde  
farine  
paprika - poivre  
huile d'arachide*

*Faire mariner le tofu dans la sauce de soja et la moutarde (2h.) Paner le tofu dans la farine mélangée au paprika et au poivre, et les faire griller des deux côtés à la poêle dans de l'huile.*

*Ce tofu pané est délicieux avec une salade verte à la vinaigrette et des pommes de terre nature.*