

## GOULASCH DE TOFU AU PAPRIKA

- ▶ 350 g de tofu coupé en dés
  - ▶ 750 g de pommes de terre coupées en dés
  - ▶ 3 oignons émincés
  - ▶ 4 tomates pelées et coupées en dés
  - ▶ 2 poivrons rouges pelés et coupés en dés
  - ▶ 4 gousses d'ail hachées
  - ▶ 2 c. à s. de tamari
  - ▶ 2 c. à s. d'huile d'olive
  - ▶ 1 c. à c. de paprika en poudre
  - ▶ 1 pointe de piment
  - ▶ sel non raffiné
- Faites fondre les oignons dans l'huile.
  - Ajoutez le tamari, le paprika, le tofu et tout en remuant laissez cuire 2 minutes.
  - Incorporez les poivrons, les tomates, les pommes de terre, le piment et 2 verres d'eau.
  - Laissez mijoter doucement jusqu'à cuisson complète des légumes.
  - Salez et servez très chaud.



### *Clin d'œil pratique*

Pour que le paprika développe toute sa saveur, il suffit de le jeter dans la graisse ou l'huile chaude en le remuant bien.

### *Clin d'œil gourmand*

La goulasch s'accompagne traditionnellement de cornichons et de betteraves rouges au vinaigre.