

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.