

BOCCONCINI DI TOFU PICCANTI, SALSA ALLO ZENZERO



Categoria: Piatti vegetariani

Data: 06.12.2017

Ingredienti per 4 Portionen al 100% (quantità netta)

50 g	Cipolle
30 g	Sedano stanga
40 g	Porro
48 g	Carote
5 g	Gambi di prezzemolo
5 g	Prezzemolo a foglie lisce
1 cl	Olio d'oliva extra vergine
0,6 kg	Tofu naturale
2 cl	Salsa di soia
1 x	Noce moscata (presa)
1 g	Origano fresco
1 g	Santoreggia fresca
5 g	Zenzero
1 g	Peperoncino in polvere
2 cl	Olio d'oliva extra vergine
	SALSA ALLO ZENZERO
0,4 l	<i>Salsa crema (per paste alimentari)</i>
20 g	Zenzero

Mise en place:

- Tritare cipolla e porri
- Grattugiare le carote
- Tritare i gambi del prezzemolo
- Tritare l'origano, la santoreggia e le foglie del prezzemolo
- Grattugiare lo zenzero x 2
- Preparare la salsa crema e aggiungere lo zenzero

Preparazione:

- Rosolare cipolla, carote, porri e prezzemolo
- Ritirare dal fuoco e lasciar raffreddare, mettere in un recipiente
- Togliere il tofu dal sottovuoto, sciacquare sotto acqua corrente fredda e sbriciolare finemente, aggiungere alle verdure
- Aggiungere tutti gli altri ingredienti e amalgamare molto bene con la massa ottenuta formare delle palline di circa 2-3 cm di diametro, adagiarle tutte su un piatto
- Scaldare l'olio in una padella anti-aderente senza farlo fumare, far scivolare tutti assieme e rosolare i bocconcini, moderare il fuoco, se necessario aggiungere qualche cucchiaino d'acqua, mettere il coperchio e lasciar continuare la cottura per circa 4-5 minuti.
- Servire con la salsa