

SPEZZATINO DI TOFU ALL'ORIENTALE

Categoria: Piatti vegetariani

Data: 16.06.2016

Ingredienti per 4 Portionen al 100% (quantità netta)

0,6 kg	Tofu naturale
1 x	Condire (sale, pepe)
2 g	Curry Madras
40 g	Germogli di soia
40 g	Carote
40 g	Porro
2 cl	Salsa di soia
0,2 dl	Olio d'oliva extra vergine
2 dl	<i>Salsa pomodoro al basilico</i>
1 dl	Panna 25%

Mise en place:

- Tagliare il tofu a cubetti di ca. 20g e marinarlo, con la salsa soya e curry
- Tagliare a julienne le carote e i porri
- Sbianchire i germogli di soia

Preparazione:

- Stufare i porri e le carote, aggiungere a fine cottura i germogli e tenere in caldo
- Saltare rapidamente il tofu nell'olio ben caldo, lasciargli prendere un po' di colore
- Togliere il tofu dalla padella
- Mettere nella padella la salsa pomodoro e la panna, risciacquare la placca della marinatura con un po' di acqua e aggiungerla alla salsa
- Aggiungere la verdura
- Cuocere un attimo e finire di gusto
- Rimettere il tofu nella salsa e rimestare delicatamente, verificare la consistenza della salsa