

TOFU AL CURRY DOLCE

Categoria: Piatti vegetariani

Data: 03.02.2016

Ingredienti per 4 Portionen al 100% (quantità netta)

0,8 kg	Tofu naturale
0,4 dl	Salsa di soia
10 g	Fiocchi di lievito per condire
0,2 dl	Olio d'oliva extra vergine
5 g	Curry Madras
50 g	Mandorle in filetti
2 dl	Latte di cocco
1 x	Noce moscata (presa)
1 g	Pepe bianco, macinato
2 g	Fecola

Mise en place

- Togliere il tofu dal sottovuoto, sciacquarlo sotto l'acqua corrente e tagliarlo a fette spesse di 1 cm o a dadi di 3 cm
- Marinare con la salsa soia tamari o Shoyu per 12 ore, riponendo in frigorifero
- Tritare grossolanamente le mandorle

Preparazione

- Sgocciolare i cubetti di tofu, tenendo il resto della salsa
- Spolverare i cubetti di tofu con i fiocchi di lievito
- In una padella antiaderente far scaldare l'olio d'oliva e rosolare velocemente i cubetti di tofu
- Aggiungere le mandorle tritate e cospargere con il curry in polvere
- Aggiungere il resto della marinata ed il latte di cocco facendo ridurre la salsa
- Se necessario legare con fecola diluita in acqua fredda
- Finire di gusto con il pepe e la noce moscata

Osservazioni

Questa ricetta si abbina molto bene a cereali accompagnati da verdure come riso integrale e ocras