



Ricette equilibrate– vegana

Tofu con verdura



Valori nutritivi per porzione

Energia	514 kcal	
Proteine	22 g	17%
Carboidrati	65 g	51%
Grassi	18 g	32%

% del fabbisogno energetico tot.

Ricette equilibrate– vegana

Tofu con verdura

Per 4 porzione

Ingredienti

150 g di broccoli mondati e lavati
150 g di porro mondato e lavato
150 g di bietola mondata e lavata
150 g di Pak Choi mondato e lavato

3 cipolle
4 spicchi d'aglio
20 g di zenzero fresco
1 peperoncino (facoltativo)
2 cipollotti
1 – 2 dl acqua

480 g di Tofu

Sale, Pepe
Salsa di soia
Succo di lime
2 c. d' olio di colza

Coriandolo fresco
Una manciata di arachidi tostate

300 g di riso integrale

Preparazione

Lavare le verdure, sbucciarle, tagliarle a pezzi e metterle da parte. Tritare finemente le cipolle, l'aglio e lo zenzero e soffriggere in poco olio, aggiungere i cipollotti e il peperoncino tritati finemente e cuocere a vapore per 2 minuti. Poi aggiungere le verdure e cuocere al dente con l'aggiunta di acqua.

Quando le verdure sono al dente (circa 10-15 minuti) aggiungere la salsa di soia.

In una seconda padella far friggere in un po' d'olio il tofu tagliato a dadini, unire tutti gli ingredienti e continuare a cuocere mescolando.

Cospargere con arachidi e coriandolo fresco e bagnare con succo di lime.
Servire con riso (da cuocere secondo le istruzioni sulla confezione).