

CANNAMELA

Tofu con salsa allo zenzero



Ingredienti

- 320 g tofu
- 30 g porro
- qb brodo vegetale
- 10 g olio di semi di mais
- qb sale
- salsa:
- ½ cucchiaino aglio a pezzi CANNAMELA
- ½ cucchiaino curcuma macinata CANNAMELA
- ½ cucchiaino zenzero macinato CANNAMELA
- 20 g senape
- 1 cucchiaino aceto di vino bianco
- 10 g olio di semi di mais
- qb acqua
- qb pepe nero macinato CANNAMELA
- 150 g soia edamame lessata
- 10 g olio di semi di mais

 Porzioni 4 persone	 Portata Secondo
 Tempo 15 minuti	 Difficoltà Facile
 Cottura In padella	 Kcal per persona 328.75*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Salsa: in una ciotola mescolare lo zenzero macinato CANNAMELA, la curcuma macinata CANNAMELA e l'aglio a pezzi CANNAMELA.

- 2 Completare con la senape e il pepe nero macinato CANNAMELA.
- 3 Diluire con l'aceto, 1 cucchiaio d'olio e 60 g d'acqua o brodo vegetale.
- 4 Cubettare il tofu.
- 5 In una padella scaldare 1 cucchiaio di olio.
- 6 Unire il porro tritato, fare stufare e aggiungere il tofu.
- 7 Cuocere per 20 min circa unendo la salsa e all'occorrenza brodo vegetale.
- 8 Nel frattempo condire la soia con l'olio e regolare di sale.
- 9 Porre il tofu e la soia nei piatti e servire.