

Tofu in umido

Scritto da Cristina Bruno

Mercoledì 09 Aprile 2014 10:45 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 09 Aprile 2014 14:14

Tofu in umido

Oggi vediamo un'idea per un ragù leggero vegetariano a base di tofu. Si prepara in pochi minuti ed è un piatto fresco e leggero. Volendo possiamo insaporirlo con origano o basilico.



Dosi per quattro persone: 4 porzioni di tofu, sale, olio, peperoncino, cipolla, passata di pomodoro.

Far soffriggere con un cucchiaio d'olio la cipolla tagliata finemente. Quando la cipolla è imbiandita aggiungere la passata e salare. Infine aggiungere il tofu tagliato a cubetti e un pizzico di peperoncino. Cucinare per alcuni minuti e servire caldo. Ottimo da usare anche come ragù.