

Insalata variopinta di tofu (piatto vegano)

Preparazione: circa 20 minuti

Per 2 ciotoline da circa 5 dl ciascuna

Per 2 persone

Pro Person: 459 kcal

G 24 g, C 36 g, P 23 g



Ricette di
Betty Bossi.

Betty Bossi

2 CC di aceto balsamico bianco

2 CC di olio d'oliva

½ dl di brodo vegetale

1 lattina di ceci (circa 400 g), sciacquati, sgozzolati

1 CC di coriandolo o basilico, tritato finemente

Sale, pepe, quanto basta

400 g di pomodori cherry, tagliati a metà

200 g di tofu affumicato, a pezzetti

1. Mescolare in una ciotola aceto, olio e brodo. Aggiungere ceci e coriandolo, mescolare, aggiustare di sale e pepe, versare nelle coppette con pomodori e tofu.

Consiglio per il forno a vapore Miele: invece dei ceci in lattina, utilizzateli secchi. Mettere in ammollo per circa 12 ore o per una notte con coperchio 150 g di ceci secchi. Sgocciolare i ceci, sistemarli in un contenitore forato per la cottura al vapore e cuocere per circa 40 minuti a 100 gradi.