

Piatto Vegano Primavera

Tofu al sesamo con verdure allo zenzero

per 4 persone

400 gr. tofu fresco
200 gr. carote
200 gr. porri
200 gr. zucchine
30 gr. semi di sesamo tostati
30 gr. zenzero fresco
40 ml. salsa Tamari
40 ml. olio extra vergine di oliva

Tagliare le verdure, mondare e lavare in precedenza, a fettine sottili larghe mezzo centimetro ed arrostirle in una padella assieme allo zenzero grattugiato e con poco olio per qualche minuto.
A fine cottura, aggiustare di sale.

Arrostire il tofu tagliato a fette con poco olio e bagnarlo con la salsa Tamari. Cuocere ambedue le parti a fuoco lento e fino a quando la salsa è completamente assorbita.

Schiacciare le fette nei semi di sesamo per farli aderire bene. Rimettere sul fuoco per pochi minuti.

Servire caldo, accompagnato dalle verdure.

Composizione chimica e valore energetico per singola porzione:

protidi	gr.	19,42
lipidi	gr.	9,17
carboidrati	gr.	31,6
Kcal		327,75