

SECONDI PIATTI

Curry di tofu

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 15 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Il curry di tofu è un secondo piatto molto gustoso, l'ideale per accontentare anche i vostri amici vegetariani o vegani. Il tofu, ingrediente principale di questa ricetta, altro non è che un prodotto della lavorazione della soia. Spesso il tofu viene definito "formaggio di soia", non tanto per il sapore quanto per l'aspetto ma soprattutto per la lavorazione che ne consente la produzione.

Il tofu, infatti, similmente al formaggio, deriva dalla cagliata del succo derivante dalla pressatura della soia. Ne deriva un prodotto molto ricco in proteine che può essere utilizzato al posto delle proteine animali. Il tofu si presta ad essere utilizzato in moltissime ricette, soprattutto quelle che

prevedono la preparazione di un sugo saporito dato che questo prodotto non ha un sapore spiccato, al contrario, ha la necessità di essere insaporito.

In questo caso abbiamo utilizzato del latte di cocco e del curry per dargli carattere e sapore.

Provate anche queste ricette con il tofu:

[Tofu teriyaki](#)

[Tofu in padella](#)

[Tofu in insalata](#)

[Crema di tofu](#)

[Tofu marinato](#)

INGREDIENTI

TOFU 250 gr

GERMOGLI DI SOIA 200 gr

SPINACINI 200 gr

LATTE DI COCCO 400 ml

CURRY in polvere - 1 cucchiaino da tavola

POMODORINI 15

CIPOLLOTTI 2

ZENZERO 3 cm

FOGLIE DI CURRY 5

SALE

CONTORNO

RISO BASMATI 200 gr

PREPARAZIONE

1 Prima di preparare il curry di tofu vero e proprio vi consigliamo di mettere sul fuoco il riso basmati che fungerà da contorno. Chi mangerà il curry di tofu potrà utilizzare il riso per raccogliere il sugo al curry.

Pesate il riso e trasferitelo in una pentola sufficientemente capiente, considerate che il riso raddoppierà circa il suo volume iniziale.

Aggiungete al riso acqua pari al doppio del peso del riso, insaporite con una presa di sale e accendete il fuoco.

Incoperchiate la pentola e lasciate cuocere fino a che il riso non abbia assorbito completamente l'acqua, ci vorranno circa 10 minuti.



2 Passate, ora, alla preparazione del curry di tofu. Sbucciate e tagliate un pezzo di 3 cm di zenzero a listarelle molto fini.

Mettete sul fuoco una padella con il latte di cocco al quale aggiungerete un cucchiaino di curry in polvere. Scegliete la versione di curry che prediligete, più o meno piccante e aromatico.

Unite in padella anche lo zenzero a listarelle e fate prendere calore.



3 Quando il fondo di cottura è ben caldo, aggiungete il tofu dopo averlo tagliato a cubetti, grandi quanto un bocconcino.

Aggiungete anche le foglie di curry, i pomodorini tagliati a metà, la parte verde dei cipollotti e i germogli di soia e lasciate che la preparazione s'insaporisca per un paio di minuti.





4 Unite, infine, gli spinacini che impiegheranno davvero pochissimo tempo a cuocersi, uno o

due minuti al massimo. Salate il tutto e lasciate cuocere giusto per il tempo necessario a far appassire gli spinacini.

Servite il curry di tofu ancora caldo accompagnando ciascun piatto con una ciotola di riso basmati.

