

SECONDI PIATTI

Tofu impanato

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO:

[basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Il **tofu impanato** è una **ricetta** che farà amare la **cucina vegana** anche a chi vegano non è. Tutte le persone che seguono uno stile alimentare diverso dalla **cucina tradizionale**, sanno benissimo quanto sia faticoso far conciliare i gusti di tutta la famiglia in un'unica tavola, ma da oggi, con il **tofu impanato**, **cotto al forno**, non dovrai più pensare a cosa cucinare per gli altri, perché tutti gli altri **ameranno questa ricetta**, anche i più recalcitranti.

Segui la nostra ricetta per cucinare un buonissimo tofu impanato, se ami la **cucina vegana** devi provare anche **queste ricette super golose**:

[Tofu in padella](#)

[Burger di cavolo nero](#)

Vellutata di cavolfiore

Zuppa di legumi

Gnocchi di semolino vegani

INGREDIENTI

TOFU 400 gr

SALSA DI SOIA 4 cucchiaini da tavola

ERBE AROMATICHE ESSICcate a tuo
piacimento puoi usare paprika, curcuma,
salvia, prezzemolo o origano -

PEPE NERO 1 pizzico

FARINA 0 150 gr

ACQUA

PANGRATTATO

PREPARAZIONE

- 1** Ecco come cucinare un golosissimo tofu impanato: taglia il tofu a fette di circa 2 cm di spessore e tamponale bene con della carta assorbente per rimuovere il più possibile l'umidità che si forma nella confezione del prodotto. Sistema le fette di tofu in un contenitore che ti permette di sistemarle in un unico strato. Aggiungi la salsa di soia e le erbe aromatiche essiccate che preferisci con il pizzico di pepe e mescola bene, ma molto delicatamente, per far insaporire il tofu. Lascia marinare per almeno 15 minuti, rigirando le fette di tanto in tanto, con una pinza senza punte, per non rischiare di rovinare il tofu.
- 2** In una ciotola a parte, mescola la farina con l'acqua e un pizzico di sale per ottenere una pastella liscia e omogenea.
- 3** In un piatto, versa il pangrattato e aggiungi un pizzico di sale e pepe. Mescola bene.
- 4** Prendi una teglia da forno e foderala con carta da forno. Accendi il forno a 200°C e lascialo preriscaldare.
- 5** Passa le fette di tofu prima nella pastella, poi nel pangrattato, premendo bene per far

aderire il tutto. Disponile sulla teglia in uno strato unico, senza sovrapporle.

- 6** Inforna il tofu per circa 25 minuti, girandolo a metà cottura, fino a quando è dorato e croccante.
- 7** Servi il tofu impanato al forno caldo o tiepido, accompagnato da una salsa a piacere.