

SECONDI PIATTI

Tofu soffritto

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

- 300 g di tofu
- 1 cucchiaio di shoyu
- 2 spicchi d'aglio tritato
- olio extravergine d'oliva.

PREPARAZIONE

- 1 Scaldate una pentola unta dell'olio, aggiungete il tofu tagliato a fette di un centimetro di spessore e soffriggete per un minuto.
Quindi girate le fette, spargete con la metà dello shoyu e dell'aglio e soffriggete per 20-30 secondi.
Poi girate nuovamente le fette, cospargetele con lo shoyu e l'aglio rimanenti e soffriggete ancora per altri 15-30 secondi, sino a quando il tofu è dorato. Servite immediatamente, caldo e croccante.