

SECONDI PIATTI

Spiedini di tofu in friggitrice ad aria: ricetta leggera e veloce

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

DOSI PER: [6 pezzi](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [13 min](#) COSTO:

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

NOTE: + 5 MINUTI DI MARINATURA VELOCE



Gli **Spiedini di tofu** sono la dimostrazione che la cucina vegetale può essere colorata, saporita e divertente. Questa preparazione specifica degli **spiedini di tofu in friggitrice ad aria** unisce la leggerezza del formaggio di soia alla dolcezza delle verdure invernali come zucca e broccoli, il tutto esaltato da una speziatura alla paprika. È una delle **ricette semplici con il tofu** più efficaci per chi vuole mangiare sano senza rinunciare al gusto.

Spesso ci si chiede **come cucinare il tofu** per non

farlo risultare anonimo: la risposta sta nella croccantezza esterna, che si ottiene facilmente come nel [Tofu in friggitrice ad aria](#), o nella marinatura saporita tipica del [Tofu marinato alla piastra con cipolle in agrodolce](#). Se preferisci consistenze diverse, puoi optare per il classico [tofu in padella](#) o per il goloso [tofu impanato](#).

Questi spiedini sono perfetti per una cena a tema orientale, magari accompagnati da [Spaghetti di soia](#) e dei croccanti [involtini primavera](#).

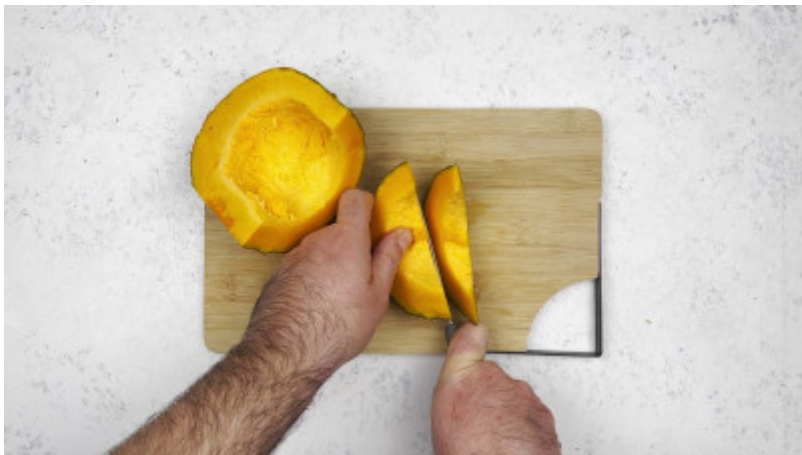
INGREDIENTI PER GLI SPIEDINI DI TOFU IN FRIGGITRICE AD ARIA

TOFU AL NATURALE del tipo sodo - 200 gr
BROCCOLI pesati puliti, solo le cimette - 200 gr
ZUCCA pesata pulita, senza buccia - 100 gr
CIPOLLA BIANCA 30 gr
PAPRIKA DOLCE 1 cucchiaino da tavola
AGLIO IN POLVERE 1 cucchiaino da tè
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPE NERO

COME FARE GLI SPIEDINI DI TOFU IN FRIGGITRICE AD ARIA

1 **Inizia dai broccoli:** ricava le cimette lavate. Porta a bollore dell'acqua e tuffaci i broccoli per **3-4 minuti massimo**. Devono ammorbidirsi ma restare croccanti (finiranno di cuocere in friggitrice). Scolali e passali sotto l'acqua fredda per fermare la cottura e mantenere il colore verde brillante.

Nel frattempo **pulisci la zucca** e tagliala a cubotti di circa 2 cm (cerca di farli regolari affinché cuociano insieme al tofu).



2 Prendi la **cipolla**, tagliala in quarti e "sfogliala" prelevando gli strati esterni più grandi e

carnosi.

Prendi il tofu.

Consiglio: Tamponalo bene con carta assorbente per togliere l'acqua in eccesso, così verrà più croccante. Taglialo a cubetti di 2 cm (uguali alla zucca).

In una ciotola capiente metti i cubetti di zucca cruda e i cubetti di tofu.





3 Unisci nella ciotola anche le cime di broccolo sbollentate e ben scolate.

Condisci tutto con un giro generoso di **olio extravergine**, una presa di sale e una macinata di pepe. L'olio serve a veicolare il calore e far attaccare le spezie.





4 Ora diamo carattere: aggiungi l'aglio in polvere e il cucchiaino di paprika.

Mescola, ma fallo delicatamente (magari usando le mani) per non spapolare i broccoli o rompere il tofu. Assicurati che ogni pezzetto sia rosso e ben condito.

Lascia riposare per 5 minuti: questo breve tempo permette al tofu di assorbire i sapori.

Componi i tuoi 6 spiedini alternando i colori: zucca, tofu, cipolla, broccolo. Divertiti a creare la sequenza che preferisci!



5 Preriscalda la friggitrice a 180°C.

Posiziona gli spiedini sulla griglia o nel cestello (se hai la griglia rialzata è meglio, l'aria gira anche sotto).

Cuoci per 7-8 minuti. Controllali verso la fine: il tofu deve avere una crosticina dorata e la zucca deve essere tenera (infilzala con una forchetta per verificare).

Servili subito ben caldi.



SPIEDINI DI TOFU: VARIANTI E SOSTITUZIONI GOLOSE

Versione senza glutine: Il piatto è naturalmente privo di glutine. Assicurati solo che le spezie (come l'aglio in polvere) non abbiano contaminazioni.

Versione senza lattosio: Il tofu è 100% vegetale, quindi naturalmente privo di lattosio.

Versione light: La cottura in friggitrice ad aria riduce drasticamente l'olio necessario rispetto alla padella, rendendo il piatto ipocalorico.

L'idea estiva: Sostituisci zucca e broccoli con zucchine, peperoni e pomodorini per adattare la ricetta alla bella stagione.

L'idea WOW: Spennella gli spiedini a metà cottura con un'emulsione di salsa di soia e semi di sesamo per una glassatura lucida e saporita.

I SEGRETI PER SPIEDINI DI TOFU CROCCANTI E IDEE ANTISPRECO

Trucco per una riuscita sicura: Sbollentare i broccoli è fondamentale! Se li mettesti crudi sullo spiedino, il tofu cuocerebbe prima di loro, lasciandoli duri, oppure il tofu brucerebbe nell'attesa che i broccoli cuociano. Quei 5 minuti di bollitura pareggiano i tempi.

Lo sfizio in più: Aggiungi un pizzico di zenzero in polvere alla paprika per una nota fresca e piccante che si sposa benissimo con la zucca.

L'idea per i bambini: Taglia il tofu e le verdure a pezzetti molto piccoli e usa stecchini corti da finger food: diventeranno dei "lecca-lecca" di verdure divertenti da mangiare.

Idea antispreco: I ritagli di zucca e i gambi dei broccoli che non riesci a infilzare sullo spiedino non si buttano! Saltali in padella mentre cuociono gli spiedini e usali per condire un cous cous o un riso basmati di accompagnamento.

COME CONSERVARE GLI SPIEDINI DI TOFU AL MEGLIO

Gli Spiedini di tofu danno il meglio appena cotti, quando sono caldi e leggermente croccanti fuori. Se avanzano, puoi conservarli in frigo per 2 giorni in un contenitore ermetico. Riscaldali nella friggitrice ad aria per 2-3 minuti per ridare consistenza; il microonde tenderebbe a renderli gommosi.