SECONDI PIATTI

Tofu croccante alla zucca e salvia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 25 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Il **tofu croccante alla zucca e salvia** è la dimostrazione tangibile di come la cucina vegetale contemporanea sappia creare piatti appaganti, completi e irresistibili al morso. Spesso considerato piatto o poco appetibile, il panetto di soia si trasforma qui in cubotti dorati dalla crosticina croccante grazie a una leggera velatura di amido, per poi incontrare la polpa fondente e zuccherina della zucca arrostita e l'aroma balsamico delle foglie di salvia croccanti. È una proposta calda e confortante, perfetta per fare il pieno di proteine vegetali nobili senza appesantire la digestione.

Se ami alternare i tuoi secondi piatti con opzioni nutrienti e ricche di fibre, questa ricetta si affianca

splendidamente ai nostri gettonatissimi burger di ceci e cavolo nero o al colorato burger di barbabietola e avena. Se la dolcezza della zucca è la tua passione d'autunno, puoi alternare questa portata alla sofficità di una frittata di cipolle o lasciarti tentare dalla rusticità di una farifrittata. Per chi muove i primi passi con questo ingrediente, questa preparazione è un'alternativa croccante e scenografica al classico strapazzato di tofu o alle sfiziose cotolette di pleurotus. Preparare il tofu croccante alla zucca e salvia è davvero immediato: bastano pochi passaggi di pressatura per eliminare l'acqua in eccesso, una cottura vivace in padella e il profumo inconfondibile dell'olio aromatizzato alla salvia per portare in tavola una cena che farà ricredere anche i palati più scettici.

Ingredienti per il tofu croccante alla zucca e salvia

TOFU AL NATURALE 400 gr

ZUCCA già pulita Delica o Mantovana - 500 gr

SALVIA 10 foglie

AMIDO DI MAIS 3 cucchiai da tavola

SPICCHIO DI AGLIO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiai da tavola

SALE

PEPE NERO

NOCE MOSCATA

Preparazione del tofu croccante alla zucca e salvia

1. Prendi il panetto di tofu, avvolgilo con cura nella carta assorbente e premi leggermente (puoi appoggiare sopra un tagliere per circa 10 minuti) per estrarre l'acqua residua. Taglialo quindi a cubetti regolari di circa 2 cm. Trasferisci il tofu nella ciotola, versa la salsa di soia e mescola delicatamente per distribuirla in modo omogeneo. Spolvera sopra l'amido di mais e scuoti la ciotola finché ogni cubetto non sarà avvolto da un velo bianco e uniforme. Taglia la polpa della zucca a cubetti delle stesse dimensioni di quelli di tofu, così da assicurarti una cottura uniforme.

2. Scalda due cucchiai di olio extravergine d'oliva nella padella con lo spicchio d'aglio in camicia e metà delle foglie di salvia. Aggiungi la zucca, sala, pepa e falla cuocere a fiamma medio-alta per circa 10-12 minuti, mescolando di tanto in tanto finché risulterà morbida

all'interno ma leggermente dorata all'esterno. Rimuovi l'aglio e trasferisci la zucca in un piatto da parte. Nella stessa padella, versa i restanti due cucchiai di olio e portalo a temperatura a fuoco vivo. Disponi i cubetti di tofu ben distanziati insieme alle restanti foglie di salvia. Fai rosolare per 8-10 minuti, rigirando i cubetti con la pinza su tutti i lati finché non avranno formato una crosticina dorata e croccante.

3 Rimetti i cubetti di zucca nella padella con il tofu croccante. Salta tutto insieme a fiamma vivace per 1-2 minuti in modo che i sapori si fondano, aggiungendo a piacere una spolverata di noce moscata e regolando di sale e pepe. Impiatta mentre il piatto è caldissimo, completando con le foglioline di salvia croccanti in cima per valorizzare il profumo erbaceo e il contrasto tra la dolcezza della zucca e la consistenza decisa del tofu.

Idee alternative

Versione senza glutine: la ricetta è naturalmente priva di glutine; utilizza amido di mais o farina di riso per la panatura e assicurati di marinare il tofu con salsa Tamari certificata gluten-free.
Versione senza lattosio: questa preparazione è al 100% vegetale e non contiene alcun derivato del latte.
Versione light: cuoci i cubetti di tofu e la zucca nella friggitrice ad aria a 200°C per 12-14 minuti dopo averli nebulizzati con pochissimo olio extravergine d'oliva: otterrai la stessa croccantezza dorata riducendo al minimo l'apporto calorico.
L'idea vegetariana/vegana: la ricetta è interamente vegana nella sua formulazione originale.
L'idea WOW: a fine cottura, sfuma il tofu e la zucca con una riduzione di salsa di soia, succo di limone e un cucchiaino di sciroppo d'acero, completando il piatto con una manciata di semi di zucca tostati e foglie di salvia fritte intere per un impiattamento gourmet.

Trucchi, consigli e riduzione dello spreco alimentare

Trucco per una riuscita sicura: elimina quanta più acqua possibile dal tofu prima di tagliarlo! Avvolgi il panetto in vari strati di carta assorbente da cucina e poggia sopra un peso (come una pentola o un tagliere pesante) per almeno 15 minuti. Più il tofu sarà asciutto, più l'amido formerà una crosticina croccante senza assorbire olio.
Lo sfizio in più: fai rosolare le foglie di salvia fresca nell'olio a inizio cottura per un minuto e mettile da parte: utilizzerai quell'olio profumatissimo per dorare il tofu e riaggiungerai le foglie croccanti solo alla fine come guarnizione.
L'idea per i bambini: taglia il tofu a forma di piccoli bastoncini o pepite: la doratura croccante e la dolcezza della zucca li renderanno simili a nuggets sani da intingere in una salsina dolce.

Idea antispreco: non gettare i semi della zucca! Lavali per eliminare i filamenti, asciugali accuratamente e tostali in padella con sale e un pizzico di paprika per creare una finitura croccante a costo zero.

Conservazione

Il tofu croccante alla zucca e salvia dà il meglio di sé appena tolto dalla padella, quando la panatura esterna è al massimo della sua friabilità. Se dovesse avanzare, si conserva in frigorifero per circa 24-48 ore all'interno di un contenitore ermetico; per gustarlo nuovamente al meglio, riscaldalo in padella antiaderente rovente con un filo d'olio o in friggitrice ad aria per 3 minuti per ripristinare la croccantezza (evita il microonde, che lo renderebbe gommoso).