

SECONDI PIATTI

# Tofu marinato alla piastra con cipolle in agrodolce

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

NOTE: + 30 MINUTI DI MARINATURA



Il tofu è un formaggio di origine vegetale che si ricava dal latte di soia, ricco di proteine ma dal sapore piuttosto neutro. Come cucinarlo quindi per valorizzarlo al meglio? La ricetta del tofu marinato alla piastra con cipolle in agrodolce è molto facile da realizzare ed è perfetta sia per un menù vegetariano che vegano. La marinatura in olio d'oliva e rosmarino insaporisce il tofu al punto giusto e si sposa con il contorno a base di cipolle rosse di Tropea. Nutriente e appetitoso, il tofu marinato alla piastra con cipolle in agrodolce è un [secondo piatto](#) che unisce elementi della cucina asiatica e mediterranea in un mix dal gusto equilibrato!

Provate anche queste ricette con il tofu:

[Tofu teriyaki](#)

[Tofu in padella](#)

[Tofu in insalata](#)

[Crema di tofu](#)

[Curry di tofu](#)

## INGREDIENTI

TOFU 300 gr

CIPOLLE ROSSE 400 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

ROSMARINO 4 rametti

ZUCCHERO 2 cucchiaini da tavola

ACETO DI MELE 2 cucchiaini da tavola

SALE

## PREPARAZIONE

- 1 Per realizzare il tofu marinato alla piastra con cipolle in agrodolce per prima cosa tagliate il panetto di tofu a metà e mettetelo in una pirofila.

Aggiungete gli aghetti di rosmarino, che avrete lavato e asciugato.

Versate un po' di olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale e lasciate marinare per circa 30 minuti.



**2** Nel frattempo preparate le cipolle in agrodolce.

Tagliate le cipolle rosse a rondelle abbastanza sottili.

Versatele in un tegame con un filo di olio extravergine d'oliva e fate insaporire a fiamma moderata.

Aggiungete due bicchierini di acqua e un pizzico di sale, abbassate la fiamma e chiudete con un coperchio. Le cipolle, ricche di acqua, faranno uscire il proprio liquido con il quale si cuoceranno. Mescolate di tanto in tanto.



**3** Quando le cipolle rosse si saranno cotte aggiungete 2 cucchiaini di zucchero e 2 cucchiaini di aceto.

Alzate leggermente la fiamma e mescolate fino a quando non si creerà un po' di succo.

Le cipolle in agrodolce sono pronte.



4 Trascorso il tempo di marinatura del tofu, scaldate bene la piastra e adagiatevi il tofu.

Fate cuocere per circa 10 minuti, girandolo sia da una parte sia dall'altra.

Quando sarà cotto mettetelo in un piatto di portata, aggiungetevi di fianco le cipolle rosse in agrodolce e servite.



## CONSERVAZIONE

Il tofu marinato grigliato con contorno di cipolle in agrodolce è bene consumarlo subito, anche se si può mantenere per un giorno in frigorifero, in un contenitore chiuso ermeticamente.

Se lo cucinate il giorno prima, conservate il tofu separatamente dalle cipolle per evitare che si rovini.