

ANTIPASTI E SNACK

Tofu teriyaki

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 8 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

NOTE: 30 MINUTI MARINATA



Anche i vegetariani hanno diritto ad un trattamento speciale per le feste ed il menù non può che prevedere anche un secondo piatto a base di tofu, ovvero il tofu teriyaki.

Il tofu ormai è un ingrediente facilmente reperibile e utilizzato da tantissime persone, d'altra parte, però, bisogna saperlo trattare ed insaporire bene per realizzare un piatto davvero gustoso che sia adatto a tutti, ma soprattutto ai nostri familiari vegetariani.

In questo caso il tofu è marinato, proprio per conferirgli un sapore deciso che altrimenti non avrebbe. Provate anche voi questa ricetta

semplicissima e sfruttatela nei giorni delle feste per soddisfare anche i palati più esigenti.

Volete creare un menù vegetariano speciale? Ecco allora altre proposte molto interessanti:

[Gingerbread](#)

[Ravioli con il cavolo nero](#)

[Cannoli di insalata russa](#)

INGREDIENTI

TOFU 500 gr

SALSA TERIYAKI 140 gr

MIRIN 2 cucchiaini da tavola

CIMETTE VERDI DI CIPOLLOTTI FRESCHI
4

GERMOGLI DI SOIA 160 gr

RAVANELLI 4

OLIO DI SESAMO 4 cucchiaini da tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE

PREPARAZIONE

1 Preparare il tofu teriyaki è molto molto semplice: prendete il tofu che sarà confezionato in mattonelline quadrate, dovrete tagliarlo in quadrati piuttosto regolari, quindi trasferitelo in un recipiente adatto a contenere la marinatura.

2 Mescolate il mirin con la salsa teriyaki aiutandovi con una piccola frusta in modo tale che i due ingredienti possano ben legarsi insieme.

Versate la marinata sopra al tofu nel contenitore, quindi coprite con della pellicola e mettete da parte a marinare per 30 minuti a temperatura ambiente.

3 Trascorso il tempo indicato, mettete a scaldare l'olio di sesamo in una padella antiaderente. Quando l'olio è bello caldo, scolate il tofù dalla marinata e mettetelo a tostare nella padella, su due lati, il grado di tostatura è a piacere.

Rimuovetelo dalla padella e versate la marinata al suo posto, fatela addensare a fiamma

moderata.

4 Nel frattempo, in un'altra terrina, condite i germogli di soia con olio, sale e pepe.

Preparate anche i ravanelli riducendoli a fettine sottili, se possibile con l'aiuto di una mandolina ed il gambo del cipollotto che taglierete a fette.

5 Servite il tofu accompagnato con le fette di ravanello, i germogli di soia, distribuite un po' di salsa teriyaki su ciascun cubetto di tofu e decorate con il gambo del cipollotto affettato.