

SECONDI PIATTI

# Tofu in padella

di: *Cookaround*

LUOGO: *Europa / Italia*

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



## INGREDIENTI

350 g di tofu  
2 cucchiaini di tamari  
1 cucchiaino di miso  
olio extravergine d'oliva  
1 cucchiaino di succo di limone  
2 spicchi d'aglio  
1 cucchiaino di erbe aromatiche tritate  
(prezzemolo  
basilico  
erba cipollina  
santoreggia).

## PREPARAZIONE

- 1 Mettete a macerare per un'ora circa il tofu tagliato a fette in una miscela preparata con il tamari, il miso preventivamente stemperato in un poco d'acqua tiepida, l'olio, il succo di

limone, l'aglio tritato e le erbe aromatiche.

Saltatelo poi in padella con un filo d'olio, girandolo da entrambi i lati.

Se invece lo preferite, passatelo al forno in una pirofila avendo anche in questo caso l'accortezza di rigirare le fette per ottenere una cottura uniforme.