

Piatto asiatico con tofu e salsa di arachidi cremosa



Informazione per gli appassionati del burro di arachidi: la bomba proteica e ricca di sapore non è solo deliziosa se gustata pura, ma ha anche un ottimo sapore nelle salse per piatti asiatici.

E' sempre una sorpresa quando si crea una ricetta, ma solo quando si cucina ci si rende conto che è anche vegana - come con questo piatto asiatico. E il fatto che vegano non significa perdita di gusto è dimostrato da questa specialità, che è piena di aromi.

Ma non è solo in termini di gusto che questa pietanza ci fa impazzire di piacere. Grazie a pak choi, peperoncino, zenzero e aglio, questo piatto contiene così tante buone sostanze nutritive che non è necessario avere la coscienza sporca quando se ne mangia una e più porzioni.

Tofu

- 750 g tofu (al naturale), tagliato a dadini
- 0,5 dl di salsa di soia
- 2 spicchi di aglio, pressati
- 1 piccolo pezzo di zenzero, finemente grattugiato

Salsa di arachidi

- 2 cipollotti, finemente tritati
- 1 peperoncino, finemente tritato
- 1 pezzo di zenzero • 2 spicchi di aglio • 1 dl di salsa di soia
- 1 cucchiaio di miele • 5 cucchiaini di burro di arachidi
- 250 ml di latte di cocco • Olio di sesamo

Contorni

- 300 g di riso basmati
- 1 cipolla rossa, finemente tritata
- 5 carote, tagliate a strisce sottili
- 3 pak choi (gambo e foglie separate), a strisciole
- 3 cipollotti tritati
- 2 cucchiaini di salsa di soia
- 1 cucchiaino di zucchero

- Sale, pepe

1. Premere il tofu con la carta da cucina tra due libri per qualche minuto, tagliarlo a dadini, metterlo in un sacchetto di plastica e marinarlo con salsa di soia, aglio e zenzero per circa 4 ore.
2. Rosolare i cipollotti in olio di sesamo, zenzero, aglio e peperoncino.
3. Smorzare con salsa di soia, aggiungere miele, burro di arachidi e latte di cocco, ridurre il calore e far sobbollire leggermente.
4. Preparare il riso basmati secondo le istruzioni della confezione.
5. Rosolare la cipolla rossa in padella, aggiungere le carote e i gambi di pak choi e stufare.
6. Condire le verdure con salsa di soia, zucchero, sale e pepe.
7. Alla fine del tempo di cottura aggiungere le foglie di pak choi e i cipollotti.
8. Friggere il tofu in padella fino a quando non è croccante, predisporre tutto su un piatto e gustare.

Tempo di preparazione: circa 1 ora e 30 minuti (tempo per la marinatura non calcolato)

Tahuna Sauvignon Blanc



Giallo pallido con riflessi verdi. Aromi fruttati intensi di cassis, uva spina, fiori di sambuco. Palato pieno con acidità fresca e succosa. Finale persistente.

[Visualizzare nello Shop Vini](#) >