

Tofu impanato con corn flakes su letto di porri



Spero tu non sia una di quelle persone che al solo sentire la parola tofu rabbriviscono o si annoiano a priori. È vero che questo prodotto di soia nella sua forma originaria ha un gusto piuttosto piatto ed è privo di consistenza... c'è di meglio... ma, cucinato propriamente è grandioso! Dobbiamo però, appunto, cambiare due cose: la consistenza e il sapore. Coraggio, prova questa ricetta almeno una volta. È buonissima e i cornflakes donano alla scaloppina vegana la giusta consistenza.

- 400 g di tofu, tagliato a fette sottili
- 2 uova, sbattute
- 3 belle manciate di cornflakes, leggermente pressati
- 1/2 pollice di zenzero fresco, grattugiato
- 1 spicchio d'aglio, pressato
- 4-5 cucchiari di salsa di soia
- 2 gambi di porri
- Circa 15 nocciole, spezzettate
- Un po' di panna semigrassa o Rama
- 2 dl di brodo di verdura, a portata di mano
- ½ foglia di alloro, un tocco di maggiorana, sale & pepe
- Burro di cocco o burro da arrostiti

1. Strofinare le fettine di tofu con lo zenzero grattugiato e l'aglio pressato. Versarvi sopra la salsa di soia e lasciarle riposare in frigorifero, coperte, per 2-3 ore. Girarle di tanto in tanto.
2. Utilizzando della carta da cucina, ripulire le fettine di tofu dai resti di zenzero e aglio e man mano rosolarle in un po' di burro, a fuoco basso, per 3-4 minuti. Le fettine sono già quindi un po' arrostate prima di essere impanate.
3. Rimuovere le foglie del porro, lavarlo e tagliare a rondelle sottili il suo gambo.
4. Rosolare il porro e le nocciole in un po' di burro, smorzare con un po' di brodo di verdura, aggiungere l'alloro, un po' di sale e una presa di maggiorana. Chiudere con il coperchio e lasciare cuocere il tutto fino a quando la verdura è tenera ma ancora croccante. Se necessario aggiungere del brodo. La verdura non deve cuocere troppo, ma solo un pochino.
5. Una volta cotto il tofu, passarlo nell'uovo e nei cornflakes e ripetere l'operazione ancora una volta, affinché si formi una bella crosta tutta intorno.
6. Arrostiti le fettine di tofu impanate nel burro da entrambi i lati.
7. Quando la verdura è cotta, aggiungere un po' di panna semigrassa, riscaldare brevemente e condire.

8. Stendere bene il porro in un piatto e porvi sopra le fettine di tofu con cornflakes.

Durata della preparazione: circa 35 minuti, più 2-3 ore per la marinata

Questo piatto mi piace con un bel riso integrale come contorno.