DENNER

Tofu marinato con broccolo e scalogni croccanti



Se fuori fa freddo, viene la nostalgia di luoghi lontani. Dopo alcune serate a base di fondue e raclette, si tornano a sognare palme, spiagge e pietanze esotiche. Poiché non si può sempre fare un saltino oltreoceano, un volo culinario è un'ottima variante: magari nell'esotica Asia sudorientale. Caratteristiche di queste regioni sono le combinazioni fra diverse spezie ed erbe. Le diverse marinate che si creano danno un tocco speciale a verdure, tofu o carne. Il feeling perfetto si crea cucinando le pietanze nel wok, ma in sua assenza va benissimo anche una padella nostrana.

Nota: La Ketjap Manis si può preparare così: Cuocere 1 porzione di salsa di soia in 1/2 porzione di zucchero di canna fino a quando acquista una consistenza sciropposa.

- 500 g di tofu
- 6 cucchiai di Ketjap Manis* (salsa di soia dolce e spessa)
- 4 cucchiai di salsa dolce al chili
- 6 cucchiai di salsa di soia
- 2 cucchiai di olio di sesamo
- 1 spiccio d'aglio, pressato
- 2 cucchiai di zenzero fresco, grattugiato
- 600 g di broccoli
- un po' di coriandolo, triturato grossolanamente
- un po' di semi di sesamo
- 1 cipollotto
- 500 g di riso (ad es. al gelsomino)

1. Tagliare il tofu a cubetti. Mettere in una casseruola la Ketjap Manis, la salsa al chili, quella di soia, zenzero, aglio e olio di sesamo, mescolare e aggiungervi il tofu. Attendere 30 minuti. Di tanto in tanto rigirare il tofu, affinché assorba la salsa da tutti i lati.
2. Preparare il riso come descritto sulla confezione.
3. Mondare il cipollotto e tagliarlo a rondelle, quindi metterlo da parte.
4. Mondare il broccolo e tagliare le rosette, quindi cuocerle a vapore per circa 4 a 5 minuti e tenerle il caldo.
5. Rosolare i pezzi di tofu in un po' di olio di sesamo.
6. Porre in un piatto i pezzettini di tofu, i broccolo e il riso. Versarvi sopra la marinata rimasta e guarnire con i semi di sesamo, i cipollotti e un po' di coriandolo.

*Nota

La Ketjap Manis si può preparare così: cuocere 1 porzione di salsa di soia in 1/2 porzione di zucchero di canna fino a quando acquista una consistenza sciropposa.