



CUCINA CON NOI!

Sformatino ai cinque cereali con verdure, tofu affumicato e salsa al curry

INGREDIENTI

1 confezione di *Insalata ai 5 Cereali con Soia Edamame Orogel*

200 g di tofu affumicato

1 cipolla

1 mela

1 banana

100 g di curry in polvere

brodo vegetale q.b.



45



4



Facile



Primi Piatti

Preparazione

- 1 Cuocere l'insalata ai 5 cereali e verdure in padella con un fondo di olio e cipolla.
- 2 A parte tagliare a dadini il tofu affumicato e saltarlo a sua volta in padella. Una volta dorato, aggiungerlo all'insalata di cereali e verdure.
- 3 Per la salsa al curry, prendere una cipolla rossa, una mela, e una banana, tagliare tutto a pezzetti grossolani e soffriggere in pentola. Una volta ammorbidita la frutta, aggiungere il curry e il brodo vegetale. Lasciare cuocere bene la frutta e quando sarà cotta frullare tutto al mixer.
- 4 Creare uno sformatino di insalata, verdure e tofu e accompagnare con salsa al curry.

