



CUCINA CON NOI!

Carciofi e tofu affumicato alla piastra con salsa di soia e contrasto di zenzero

Il carciofo mi piace ben arrostito: il suo gusto diventa così dolce e intenso.

INGREDIENTI

12 Carciofi Mezzi TantoCuore Orogel

200 g di tofu affumicato

50 g di salsa di soia

50 g di zenzero fresco

50 g di erba cipollina

50 g di olio evo

due foglie di alloro

olio di semi di girasole q.b.



20



4

Preparazione

- 1** Lavare e tagliare lo zenzero in piccoli cubetti e conservarlo in un goccio di olio di semi, per evitarne l'ossidazione.
- 2** Cuocere i carciofi da surgelati, con un goccio di olio di semi e due foglie di alloro, in una padella capiente per diversi minuti, facendo ben attenzione a controllarne la cottura.
- 3** Tagliare il tofu affumicato in cubetti da 1 cm, arrostito in padella con un goccio di olio di semi, togliere dal fuoco e sfumare con la salsa di soia.
- 4** Tagliare finemente l'erba cipollina e metterla in un goccio di olio di oliva.
- 5** Per l'impiattamento: in un piatto fondo, mettere al centro il cubettato di tofu e intorno i carciofi arrostiti e olio con erba cipollina. Aggiungere la brunoise di zenzero.

