Ricette con tofu e verdure e spezie

1. Tofu saltato con verdure miste

Questa è una ricetta semplice e veloce, perfetta per un pasto nutriente.

Ingredienti:
200g di tofu al naturale, tagliato a cubetti
1 zucchina, tagliata a rondelle
1 carota, tagliata a julienne
1 peperone, tagliato a striscioline
1/2 cipolla, affettata finemente
Olio d'oliva extra vergine
Sale marino integrale
Pepe nero macinato

Preparazione:
1. Scalda un po' d'olio d'oliva in una padella grande a fuoco medio-alto.
2. Aggiungi la cipolla e falla soffriggere per un paio di minuti, finché non diventa trasparente.
3. Aggiungi la carota e il peperone e cuoci per 5-7 minuti, mescolando di tanto in tanto.
4. Aggiungi la zucchina e il tofu a cubetti. Continua a saltare per altri 5-8 minuti, finché le verdure non sono tenere e il tofu è leggermente dorato.
5. Condisci con sale e pepe nero a piacere e servi subito.

---

2. Tofu al forno con rosmarino ed erbe

Questa ricetta esalta il sapore del tofu con un tocco aromatico.

Ingredienti:
200g di tofu al naturale, tagliato a fette spesse
2 rametti di rosmarino fresco
1 spicchio d'aglio
Olio d'oliva extra vergine
Sale marino integrale
Pepe nero macinato

Preparazione:
1. Preriscalda il forno a 180°C.
2. Disponi le fette di tofu su una teglia rivestita di carta forno.
3. Trita finemente l'aglio e il rosmarino.
4. Spennella le fette di tofu con olio d'oliva e cospargile con l'aglio e il rosmarino tritati.
5. Condisci con sale e pepe.
6. Inforna per 20-25 minuti, o finché il tofu non è dorato e leggermente croccante sui bordi.

---

3. Tofu strapazzato con curcuma

Un'ottima alternativa alle uova strapazzate, perfetta per una colazione o un brunch.

Ingredienti:
200g di tofu al naturale, sminuzzato grossolanamente con le mani o una forchetta
1/2 cipolla, tritata finemente
1 cucchiaino di curcuma in polvere
Olio d'oliva extra vergine
Sale marino integrale
Pepe nero macinato

Preparazione:
1. Scalda un po' d'olio in una padella antiaderente a fuoco medio.
2. Aggiungi la cipolla tritata e falla soffriggere per 2-3 minuti, finché non si ammorbidisce.
3. Aggiungi il tofu sbriciolato nella padella e mescola bene.
4. Cospargi con la curcuma, il sale e il pepe.
5. Continua a mescolare per 5-7 minuti, fino a quando il tofu non assume una consistenza simile a quella delle uova strapazzate.

---

4. Spiedini di tofu e verdure

Questa ricetta è ideale per una grigliata o per una cottura al forno.

Ingredienti:
200g di tofu al naturale, tagliato a cubi
1 peperone rosso, tagliato a cubi
1 zucchina, tagliata a fette spesse
1 cipolla rossa, tagliata a spicchi
Olio d'oliva extra vergine
Sale marino integrale
Pepe nero macinato
Spiedini di legno (se usi quelli di legno, ricordati di metterli a mollo in acqua per almeno 30 minuti prima di usarli)

Preparazione:
1. Preriscalda il forno a 200°C o prepara la griglia.
2. Infila alternativamente i cubi di tofu, peperone, zucchina e cipolla sugli spiedini.
3. Spennella gli spiedini con olio d'oliva e cospargili con sale e pepe.
4. Cuoci su una griglia per 10-15 minuti, girandoli regolarmente, oppure inforna su una teglia per 20-25 minuti, finché le verdure sono tenere e il tofu è dorato.