Tofu marinato alla curcuma e cumino con spaghetti di zucca e salsa al prezzemolo – La ricetta

Una ricetta di Caterina Vosti.

Preparazione

Tempo richiesto	ca. 45 minuti
Difficoltà	Media - Per appassionati
Dosi	1 persona

Caratteristiche

Piatto	Vegano - Tofu
Prodotto tipico	Tofu - Km 0
Adatto in	Autunno – Pranzi sani

INGREDIENTI

Marinatura Tofu

- ☐ 100 gr tofu
- ☐ 250 dl brodo di verdura
- ☐ 1 gr di semi di cumino tostati
- ☐ 1 c di polvere di curcuma
- ☐ 2 foglie di alloro
- ☐ Sale
- ☐ Pepe

Spaghetti di zucca

- ☐ Zucca Butternut
- ☐ Sale
- ☐ Pepe
- ☐ Olio d'oliva

Salsa al prezzemolo

- ☐ 1 scalogno
- ☐ 1 gamba di sedano
- ☐ 5 pezzi di funghi champignon
- ☐ 1 dl di brodo vegetale
- ☐ 2 dl di panna vegana
- ☐ 1 mazzetto di prezzemolo liscio
- ☐ Sale
- ☐ Pepe
- ☐ Olio d'oliva

PROCEDIMENTO

Marinatura Tofu

1. Fare bolline tutti gli ingredienti insieme;
2. Ridurre la marinatura e lasciar raffreddare la metà;
3. Aggiungere una fetta di tofu da circa 100 gr e far marinare per circa 2 ore;
4. Spadellare infine il tofu in una pentola antiaderente con dell'olio di semi.

Spaghetti di zucca

1. Pelare la zucca;
2. Tagliare la zucca molto sottile per il lungo ricavandone delle piccole strisce come spaghetti;
3. Marinare gli spaghetti con un po' di olio d'oliva, sale e pepe;
4. Lasciare marinare per circa 5 minuti.

N.B.: *per gli spaghetti utilizzare la parte superiore della zucca senza semi. La parte inferiore tenerla per realizzare la purea da utilizzare come decorazione del piatto.*

Salsa al prezzemolo

1. Fare sudare lo scalogno, il sedano e i champignon;
2. Aggiungere il brodo vegetale e far ridurre leggermente;
3. Aggiungere la panna vegana e insaporire a piacere;
4. Aggiungere il prezzemolo fresco;
5. Frullare la salsa fino ad ottenere un bel colore verde.

Impiattare

Comporre a piacere il vostro piatto anche con aggiunta di semi di zucca come decorazione e qualche erbetta aromatica fresca.