

Ricette vegane equilibrate

## Spadellata di tofu alle zucchine e patate



### Valori nutrizionali per una

Energia	567 kcal
Proteine	30 g
Grassi	25 g
Carboidrati	50 g



Ricette vegane equilibrate

# Spadellata di tofu alle zucchine e patate

4 Persone

## Ingredienti

500 g Tofu affumicato a cubetti  
900 g Zucchine a cubetti  
2 Cipolle, tagliate grossolonomente  
2 Spicchi d'aglio tagliati finemente  
5 C Concentrato di pomodoro  
2 C Salsa di soya  
4 C Olio d'oliva  
Evt. piccante

1 kg Patate

## Garnitura

1 C Mandorle sbucciate



## Preparazione

1. Cuocere le patate con la loro buccia per 25 min circa.
2. In una padella o wok, far venire le cipolle con un poco d'olio.
3. Aggiungere le zucchine e far rosolare.
4. Aggiungere il concentrato di pomodoro e l'aglio, mischiare bene.
5. Farci rosolare insieme i cubetti di tofu.
6. Appena le zucchine sono morbide, bagnare con la salsa di soya ed evt. aggiungere il piccante.
7. Scolare le patate e con la pelle aggiungerle alla padella di tofu e zucchine, mischiare e servire.

## Consiglio:

Per un tofu ancora più croccante, pressarlo con della carta da cucina prima di cucinarlo.