

Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Riso con verdure e tofu



Valori nutritivi per porzione

Apporto energetico	430 kcal	
Proteine	20 g	20%
Carboidrati	47 g	46%
Grassi	16 g	34%

% fabbisogno energetico tot.



Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Riso con verdure e tofu

Per 4 porzioni / Tempo di preparazione: circa 30 minuti

Ingredienti

Riso:

200 g riso Basmati
acqua, sale

Verdure e tofu:

480 g broccoli mondati e tagliati a pezzetti
40 g pinoli
1 cipolla media
1 spicchio d'aglio
2 Cc.* olio di colza HOLL*
450 g tofu
1 peperone grande
10 ml salsa di soia
pepe, curcuma, erba citronella, zenzero, curry a piacere



* olio particolarmente resistente alle alte temperature, ideale per le cotture ad alta temperatura

Preparazione

Cuocere il riso Basmati seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.

Riempire d'acqua una padella con cestello fino a sfiorarlo, aggiungere i broccoli, aromatizzare e coprire. Portare ad ebollizione a fuoco alto, quindi cuocere a vapore a fuoco basso per 15 minuti.

Tostare i pinoli in una padella senza olio fino a farli dorare, quindi togliere dalla padella e farli raffreddare. Lavare il peperone e tagliare a striscioline, tagliare il tofu a dadi. Tritare la cipolla e lo spicchio d'aglio e rosolare nell'olio, aggiungere il tofu e rosolare brevemente il tutto. Aromatizzare a piacere con curcuma, erba citronella, zenzero e curry. Aggiungere le strisce di peperone, i broccoli e il riso. Mescolare bene e, eventualmente, aggiustare con salsa di soia, sale e pepe.

Guarnire con i pinoli.

Suggerimento: le verdure possono essere cotte anche senza cestello con 1-2 cm d'acqua sul fondo della padella.

*Cc. = Cucchiaino