Ricetta secondo il modello del "piatto equilibrato"

Riso con verdure e tofu



Valori nutritivi per porzione		% fabb
Apporto energetico	430 kcal	
Proteine	20 g	20%
Carboidrati	47 g	46%
Grassi	16 g	34%



Ricetta secondo il modello del "piatto equilibrato"

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

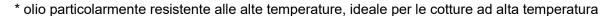
40 g pinoli

cipolla mediaspicchio d'aglioCc.* olio di colza HOLL*

450 g tofu

peperone grandeml salsa di soia

pepe, curcuma, erba citronella, zenzero, curry a piacere



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. = Cucchiaio

