Tofu con verdure

FACILEeBUONO

1 panetto di tofu (ca. 400 gr.)
1 limone
1 bicchiere di vino bianco
cannella in polvere
2 zucchine
1 melanzana
mezza cipolla
burro

Una preparazione leggera

Tagliamo il tofu a fettine spesse poco meno d 1 cm.
Le mettiamo a marinare senza sovrapposizioni per 24 ore nel succo di 1 limone, vino bianco e un poco di cannella.
Laviamo e tagliamo a cubetti le zucchine, la melanzana e la cipolla.
Facciamo arrostire le verdure con un poco di burro in una padella antiaderente.
Quando saranno cotte teniamole in caldo*.
Nella stessa padella facciamo dorare il tofu tolto dalla marinata, 5 minuti per parte.

*Tenere in caldo le pietanze, il sistema più semplice è quello di mettere la pietanza ancora ben calda in un piatto da portata, coprirla bene con un foglio di alluminio.

Ecco come si cucina il tofu con verdure, una preparazione leggera e sicuramente salutare.