

Tofu saltato in padella in agrodolce

1 panetto di tofu* (ca. 400 gr.)
2 cucchiaini di miele
4 cucchiaini di aceto bianco alle erbe
una manciata di semi di sesamo tostati



FACILEeBUONO

Una vera delizia



Tagliamo il tofu in fette alte circa mezzo centimetro.
In una ciotola stemperiamo il miele con l'aceto.
Adagiamo le fette (non sovrapposte) in un recipiente e rovesciamo sopra la marinatura, copriamo e mettiamo in frigorifero per 24 ore.
Togliamo il tofu dalla marinata e lo impaniamo coi semi di sesamo.
Scaldiamo moderatamente una padella antiaderente, e senza condimenti cuociamo 5 minuti per parte il tofu comprimendo (per far aderire i semi).
Serviremo accompagnato con insalata di stagione.

Con il tofu marinato e saltato in padella, si esalta il sapore in agrodolce mediante aceto, con miele e sesamo tostato diventa una vera delizia.

Il tofu si presenta come un blocchetto morbido, quasi inodore e senza nessun gusto.

Si può chiaramente definire un "formaggio di soia", dato che viene prodotto partendo dai fagioli di soia e prodotto (a grandi linee) come si farebbe un formaggio. Utilizzato in cucina sin dall'antichità in estremo oriente, oggi entra nelle nostre tavole. È ricco di molte vitamine, esente da colesterolo (anzi lo scioglie) ed è ricco di grassi benefici omega.

Come tostare il sesamo

Il sesamo si può tostare in due modi: in un pentolino antiaderente ben caldo rimastando di continuo, oppure stendendolo sulla placca da forno e controllando a vista. Diventano buonissime tostate pure le noci, morbide al palato acquistano un sapore diverso e molto gradevole.