

# Barchette di indivia con crauti e tofu

Tempo totale **45 Min** 30 Min Tempo di preparazione **15 Min** Tempo di cottura **30 Min** Tempo di attesa

## INGREDIENTI

10 Porzioni

### Per le barchette:

- 200 g** di tofu affumicato, tagliato a cubetti piccoli (circa 0,5 cm x 0,5 cm)
- 60 ml** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale
- 500 g** di crauti (in alternativa: noodles)
- 15 ml** di aceto di sidro di mele
- 30 ml** di sciroppo d'acero
- 15 ml** di succo di limone
- 2 g** sale
- 2 g** di pepe nero fresco macinato
- 2 g** di cumino a piacere
- 150 g** di mela, sbucciata e tagliata in piccoli dadini
- 200 g** di cipolla, sbucciata e tagliata a dadini
- 50 ml** di olio di colza
- 630 g** di indivia belga
- Per guarnire:**
- 100 g** di frutta a guscio (noci, anacardi o mandorle), tritate grossolanamente
- 20 g** di erba cipollina, tagliata a pezzetti in diagonale
- 3 g** di peperoncino, tritato finemente

## PREPARAZIONE

### Passaggio 1

Marinare i cubetti di tofu nella Salsa di Soia Kikkoman a Ridotto Contenuto di Sale per 30 minuti.

### Passaggio 2

Sciacquare i crauti con acqua fredda e scolarli bene. Mescolare l'aceto, lo sciroppo d'acero, il succo di limone, il pepe e il cumino in una ciotola. Aggiungere i crauti, il tofu marinato e la mela. Quindi mescolare bene.

### Passaggio 3

Friggere la cipolla a dadini nell'olio di colza per 15 minuti. Aggiungere la cipolla al composto di crauti e mescolare bene.

### Passaggio 4

Lavare e asciugare l'indivia. Poi separarla in foglie.

### Passaggio 5

Riempire le foglie di indivia con il ripieno del passaggio 3 e cospargere con la frutta a guscio, l'erba cipollina e il peperoncino.