

Insalata di pere con vino, fagiolini e tofu

Tempo totale **70 Min** 30 Min Tempo di preparazione **40 Min** Tempo di cottura

INGREDIENTI

10 Porzioni

Per l'insalata:

- 240 g** di cipolle, tagliate a spicchi sottili
- 50 ml** di olio di colza
- 1 l** di brodo vegetale
- 80 ml** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale
- 2 g** di pepe
- 1,6 kg** di patate per insalata, tagliate a dadini (2 x 2 cm)

Per la glassa al tofu:

- 720 g** di tofu naturale, tagliato a dadini (2 x 2 cm)
- 100 g** di fecola di patate
- 100 ml** di olio di colza

Per la salsa al tofu:

- 50 ml** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale
- 50 ml** di sciroppo d'agave o un altro dolcificante
- 100 ml** di acqua
- 20 g** di zenzero fresco, grattugiato
- 12 g** di aglio, schiacciato

In aggiunta:

- 1,2 kg** di pere, sbucciate e tagliate a strisce spesse
- 100 ml** di vino rosso secco
- 40 ml** di sciroppo d'agave
- 800 g** di fagiolini (anche surgelati)
- 800 g** di edamame sguosciati

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Friggere le cipolle nell'olio in una padella capiente per 5 minuti fino a doratura. Aggiungere il brodo vegetale, la Salsa di Soia Kikkoman a Ridotto Contenuto di Sale e il pepe.

Passaggio 2

Aggiungere le patate alle cipolle e cuocere per 25 minuti.

Passaggio 3

Mettere il tofu in un sacchetto con la fecola di patate e agitare per ricoprire uniformemente il tofu.

Passaggio 4

Scaldare l'olio in una padella. Aggiungere il tofu e friggere per circa 10 minuti su ciascun lato fino a ottenere una leggera doratura. Mettere il tofu su un piatto rivestito di carta assorbente e lasciar scolare.

Passaggio 5

Preparare la salsa per il tofu: mettere la Salsa di Soia Kikkoman a Ridotto Contenuto di Sale, lo sciroppo d'agave, l'acqua, lo zenzero grattugiato e l'aglio schiacciato in un bicchiere e mescolare bene.

Passaggio 6

Dopo aver fritto il tofu, versare la salsa nella padella e portare a ebollizione. Aggiungere il tofu e

80 g

di foglie di acetosella
rossa (in alternativa:
foglie di prezzemolo),
tritate

mescolare fino a quando non è completamente
ricoperto dalla glassa. Cuocere per circa 10 minuti.

Passaggio 7

Mettere le pere in una piccola casseruola,
aggiungere il vino e lo sciroppo d'agave e cuocere
per 10 minuti a fuoco medio, mescolando di tanto
in tanto.

Passaggio 8

Lavare e pulire i fagiolini. Aggiungerli alla padella
con l'edamame e le patate. Cuocere per altri 5
minuti.

Passaggio 9

Servire le verdure su un piatto con il tofu glassato e
le pere al vino. Guarnire con le foglie di acetosella
rossa tritate.