KIKKOMAN

Panino svedese con tofu in stile aringa

Tempo totale **40 Min** **30 Min** Tempo di preparazione **10 Min** Tempo di cottura **1440 Min** Tempo di attesa

INGREDIENTI

10 Porzioni

Per il tofu "aringa":

60 ml	di aceto (di vino, di sidro o aceto distillato vegano)
55 ml	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
30 g	di fogli di alga nori, tritati (circa 2 x 2 cm)
700 ml	di acqua
200 g	di cipolla rossa (2-3 medie), tagliata ad anelli sottili
400 g	di tofu naturale sodo, tagliato a fette (0,5 cm di spessore)
1 g	di foglie di alloro (circa 1-2 foglie)
3 g	di grani di pepe garofanato
1 g	di harissa
5 g	di mix di spezie per pan di zenzero per un sapore di aringa speziata (facoltativo)
	Alcuni germogli di pisello per guarnire

In aggiunta:

1 kg	di baguette lunghe
50 g	di maionese vegana
50 g	di senape francese
200 g	di iceberg o lattuga, separata in foglie
200 g	di cetrioli sott'aceto, tagliati a fette
300 g	di cipolla rossa, tagliata

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Aggiungere l'aceto, la Salsa di Soia Kikkoman e l'alga nori in una casseruola con acqua tiepida (non calda). Scaldare e mescolare fin quando non sarà tutto ben sciolto. Mettere da parte a raffreddare.

Passaggio 2

Disporre a strati metà della cipolla affettata, le foglie di alloro, i grani di pepe garofanato e le fette di tofu in un barattolo. Aggiungere un altro strato di cipolla, le restanti foglie di alloro, il pepe garofanato e il tofu. Aggiungere l'harissa e versare la marinata raffreddata di nori e aceto sugli ingredienti. In alternativa, aggiungere la miscela di spezie per pan di zenzero. Sigillare il barattolo e lasciare in frigorifero per almeno 24 ore.

Passaggio 3

Tagliare le baguette longitudinalmente. Spalmare con maionese e senape. Disporre a strati le foglie di lattuga, le fette di cetriolo, la cipolla e il tofu con i pezzi di nori, e guarnire con i germogli di pisello. Tagliare in diagonale per servire.

ad anelli sottili