KIKKOMAN

Tagliatelle di zucchine con tofu e Teriyaki al sesamo

Tempo totale **40 Min** **40 Min** Tempo di preparazione

Valori nutrizionali (per porzione):
2.198 kJ / 525 kcal

INGREDIENTI

4 Porzioni

400 g	tofu compatto
3 cucchiai	olio di colza
5 cucchiai	Teriyaki Marinata Senza Glutine Kikkoman
1 cucchiaino	miele
1 cucchiaio	aceto di riso
2 cucchiai	semi di sesamo
0,5 cucchiaino	fiocchi di peperoncino
4	zucchine piccole
2	cipollotti
1 pezzo	zenzero (di circa 2 cm)

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Preriscaldare il forno a 220 °C (calore superiore e inferiore). Tagliare il tofu a fette di circa 1 cm di spessore. Disporre il tofu su un tagliere, appoggiare un panno da cucina al di sopra e tamponarlo facendo pressione. Ripetere finché il panno non sia completamente asciutto. Tagliare il tofu a dadini. Mescolare i dadini di tofu con 2 cucchiai d'olio di colza e arrostire per 10-15 min. in una teglia o su un foglio di carta da forno.

Passaggio 2

Nel frattempo mescolare la salsa Marinata Teriyaki senza glutine con il miele, l'aceto di riso, i semi di sesamo e i fiocchi di peperoncino. Aggiungere fino a 3 cucchiai della salsa ottenuta sul tofu e mescolare per bene, fino a ricoprirlo in modo omogeneo. Cuocere in forno per altri 10-15 minuti, facendo attenzione che il sesamo non diventi nero.

Passaggio 3

Lavare le zucchine e tagliarle con un tagliaverdure a spirale (oppure tagliare a strisce sottili con un pelapatate). Pulire i cipollotti e tagliarli ad anelli sottili. Mondare lo zenzero e tagliare a dadini. Scaldare 1 cucchiaio di olio di colza in una padella capiente. Far saltare i cipollotti e lo zenzero, poi aggiungere le zucchine. Mescolare con la marinata restante e disporre su un piatto. Infine, cospargere al di sopra i dadini di tofu arrostiti e servire.