KIKKOMAN

Toast con tofu strapazzato

Tempo totale **20 Min** **10 Min** Tempo di preparazione **10 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.213 kJ / 529 kcal

Grassi: **23 g** Proteine: **23 g**
Carboidrati: **57 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

Tofu:

180 g	di tofu
0,5 cucchiaino	di paprica affumicata
0,5 cucchiaino	di cumino
0,5 cucchiaino	di coriandolo
1 pizzico	di pepe
2 cucchiai	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
70 ml	di latte di mandorla
1 cucchiaio	di olio d'oliva
1	cipolla piccola, tagliata finemente
1 pugno	di spinaci
4	fette di pane a lievitazione naturale
2 cucchiai	di olio d'oliva
2	spicchi d'aglio

Per servire:

1 cucchiaio	di semi di sesamo nero
6	pomodori ciliegini, tagliati a metà
2 cucchiai	di prezzemolo fresco

PREPARAZIONE

Passaggio 1

180 g di tofu - **0,5 cucchiaino** di paprica affumicata - **0,5 cucchiaino** di cumino - **0,5 cucchiaino** di coriandolo - **1 pizzico** di pepe - **2 cucchiai** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **70 ml** di latte di mandorla - **1 cucchiaio** di olio d'oliva - **1** cipolla piccola, tagliata finemente - **1 pugno** di spinaci

Schiacciare il tofu in una ciotola con una forchetta fino a ottenere una consistenza simile a quella delle uova strapazzate. Aggiungere le spezie, la salsa di soia Kikkoman e il latte di mandorla.

Riscaldare l'olio d'oliva in una padella e soffriggere la cipolla tritata fino a renderla trasparente. Aggiungere il tofu schiacciato e far rosolare per alcuni minuti.

Aggiungere gli spinaci freschi e saltarli fino a che non diventano morbidi.

Passaggio 2

2 cucchiai di olio d'oliva - **2** spicchi d'aglio - **4** fette di pane a lievitazione naturale

Spennellare le fette di pane con olio d'oliva e strofinare con aglio pressato. Tostare su una padella calda.

Passaggio 3

1 cucchiaio di semi di sesamo nero - **6** pomodori ciliegini, tagliati a metà - **2 cucchiai** di prezzemolo fresco

Disporre il tofu strapazzato sulle fette di pane grigliate e cospargere con semi di sesamo.

Guarnire con prezzemolo e pomodorini tagliati a metà.