



CURRY DI TOFU E VERDURE

Si accompagna benissimo con il riso.

 20 minuti 40 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 600 grammi di tofu, affumicato
- 800 grammi di verdure miste (peperoni, melanzane, cipolle, carote...)
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- 200 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato
- q.b. di curry

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Tagliare il tofu a bocconcini, infarinarli e mettere da parte. Pulire e tagliare a tocchetti le verdure. Scaldare l'olio evo e in una padella antiaderente con fondo largo e far saltare i bocconcini di tofu, dopo che il si sarà dorato aggiungere i tocchetti di verdure. Aggiungere il latte e il curry e regolare di sale. Proseguire la cottura fino a che il fondo di cottura non si sarà addensato secondo il proprio gusto. Buon appetito!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (405 g)	% AR
ENERGIA	89 kcal	361 kcal	18 %
PROTEINE	7 g	28 g	56 %
CARBOIDRATI	4 g	17 g	7 %
ZUCCHERI	3 g	14 g	15 %
LIPIDI	5 g	20 g	29 %
GRASSI SATURI	1 g	3 g	17 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	10 %
SODIO	132 mg	534 mg	22 %