



RISO BASMATI CON TOFU E VERDURE

Un piatto vegetariano che non ha nulla da invidiare alla carne. Un piatto unico e completo.

 1 porzione

INGREDIENTI

- 60 grammi di riso basmati
- 1 panetto di tofu Bio (120 g)
- verdura a scelta (consigliati: peperoni, carote, zucchine e cipolle)
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Scalda l'acqua per lessare il riso e quando bolle cuocilo secondo i tempi indicati sulla confezione, facendo attenzione a non farlo scuocere, anzi magari lasciandolo un pò al dente. A cottura ultimata mettilo da parte.
- 2° Nel frattempo taglia il tofu a dadini e mettilo a marinare in una ciotola con della soia a basso contenuto di sale, del limone o del lime e delle spezie a piacere (consigliata la spezia chimichurri).
- 3° Taglia le verdure a dadini. Metti poco olio in una padella antiaderente capiente e rosola le verdure. A metà cottura aggiungere il tofu e rosolare tutto insieme.
- 4° A fine cottura versare il basmati nella padella e mischiare tutto insieme. Aggiustare di spezie e salsa di soia

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (439 g)	% AR
ENERGIA	117 kcal	514 kcal	26 %
PROTEINE	5 g	24 g	48 %
CARBOIDRATI	14 g	63 g	24 %
ZUCCHERI	2 g	8 g	9 %
LIPIDI	4 g	19 g	27 %
GRASSI SATURI	1 g	6 g	28 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	10 g	41 %
SODIO	2 mg	8 mg	0 %