



SPINACINA DI TOFU

Una ricetta perfetta per apprezzare il tofu

 4.4 porzioni

INGREDIENTI

- 2 panetti di tofu Bio [240 g]
- 100 grammi di spinaci
- 50 grammi di albume
- 1 porzione grande di fiocchi di mais [cornflakes] [50 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tamponiamo il tofu con della carta assorbente, spezzettiamolo e mettiamolo in un frullatore o mini pimer.
- 2° Aggiungiamo gli spinaci, precedentemente bolliti e ben scolati ed asciugati; ed azioniamo le lame fino ad ottenere un composto omogeneo.
- 3° Trasferiamolo in una ciotola, aggiungiamo l'albume ed insaporiamo con sale, pepe, curry, un pizzico di aglio in polvere e prezzemolo.
- 4° Mischiamo bene il tutto e andiamo a formare circa 6 cotolette di medio spessore.
- 5° Versiamo i cornflakes in un recipiente ampio e con un bicchiere schiacciamoli fino ad ottenere una granella grossolana.
- 6° Impaniamo le cotolette nei cornflakes e mano a mano disponiamole in una placca ricoperta da un foglio di carta da forno leggermente unta.
- 7° Spruzziamo poco olio in superficie e facciamo cuocere a 180 gradi per circa 15 minuti fino a che non le vediamo più dorate e croccanti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (100 g)	% AR
ENERGIA	126 kcal	126 kcal	6 %
PROTEINE	11 g	11 g	21 %
CARBOIDRATI	11 g	11 g	4 %
ZUCCHERI	1 g	1 g	2 %
LIPIDI	5 g	5 g	6 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	2 g	7 %
SODIO	48 mg	48 mg	2 %