



## PARMIGIANA LIGHT - VEG CON TOFU AFFUMICATO

 4 porzioni

### INGREDIENTI

- 1000 grammi di melanzane
- 350 grammi di passata di pomodoro
- 250 grammi di tofu, affumicato
- 20 foglie di basilico, fresco
- 1 unità grande di cipolla, cruda (200 g)
- 3 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (27 g)
- q.b di i sale da cucina e pepe

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliate le melanzane a fette per il lungo a uno spessore di circa mezzo centimetro, salatele e lasciatele riposare in un colapasta con sopra un peso in modo che perdano la loro acqua di vegetazione. Quindi asciugatele con carta da cucina e spennellatele su entrambi i lati con poco olio.
- 2° Stendete le fette su 2 teglie rivestite con carta da forno e infornatele in modalità ventilata a 190 °C per 15 minuti, voltandole una volta. Lasciatele raffreddare.
- 3° Tagliate a pezzetti il tofu e il cipollotto e poi tritateli insieme nel mixer.
- 4° Condite la passata di pomodoro con l'olio restante, una spolverata di sale e di pepe.
- 5° Componete la parmigiana in una pirofila cominciando da un primo strato di fette di melanzana che coprirete con la passata di pomodoro, qualche foglia di basilico e cospargetelo un po' del composto di tofu e cipollotto. Sovrapponete un secondo strato di melanzane e proseguite fino a esaurire gli ingredienti.
- 6° Infornate la parmigiana a 180 °C per 35 minuti e lasciatela intiepidire fuori dal forno prima di riportarla in tavola.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (451 g)	% AR
ENERGIA	54 kcal	242 kcal	12 %
PROTEINE	3 g	15 g	30 %
CARBOIDRATI	3 g	15 g	6 %
ZUCCHERI	3 g	14 g	15 %
LIPIDI	3 g	13 g	19 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	10 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	9 g	36 %
SODIO	117 mg	528 mg	22 %