



SUGO DI POMODORO E MELANZANE CON TOFU

Questa ricetta è molto versatile, quindi sentiti libero di adattarla in base ai tuoi gusti personali. Buon appetito!

2 porzioni

INGREDIENTI

- 250 grammi di pomodori a cubetti
- 200 grammi di melanzane a cubetti
- 150 grammi di tofu tagliato a dadini
- 1 unità piccola di cipolla (100 g) tritata
- 2 spicchi di aglio, fresco schiacciato
- q.b di basilico fresco a piacere
- 20 grammi di olio di oliva extravergine (2 cucchiaini)
- q.b di sale e pepe

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una pentola capiente, scalda un po' di olio d'oliva a fuoco medio. Aggiungi la cipolla tritata e l'aglio schiacciato e fai soffriggere fino a quando diventano dorati.
- 2° Aggiungi le melanzane a cubetti e cuoci per alcuni minuti finché non diventano tenere.
- 3° Aggiungi i pomodori a cubetti, il tofu tagliato a dadini e il basilico fresco. Mescola bene e lascia cuocere a fuoco medio-basso per permettere agli ingredienti di amalgamarsi.
- 4° Condisci con sale e pepe a piacere. Puoi anche aggiungere un pizzico di peperoncino se vuoi un tocco di piccante.
- 5° Copri la pentola e lascia cuocere a fuoco lento per circa 20-30 minuti, mescolando occasionalmente. Assicurati che il tofu sia cotto e che il sugo abbia raggiunto una consistenza desiderata.
- 6° Assaggia e regola i condimenti se necessario. Aggiungi più basilico fresco alla fine per un tocco di freschezza.
- 7° Servi il sugo di pomodoro e melanzane con tofu sopra la pasta, il riso integrale o la quinoa.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (363 g)	% AR
ENERGIA	57 kcal	208 kcal	10 %
PROTEINE	3 g	9 g	18 %
CARBOIDRATI	3 g	11 g	4 %
ZUCCHERI	3 g	11 g	12 %
LIPIDI	4 g	14 g	20 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	6 g	23 %
SODIO	65 mg	237 mg	10 %