

## **Crema di Tofu con olive**

4 pax  
300 panetto di tofu morbido  
2 cucchiaini di succo di limone  
1 cucchiaino di acqua  
1 tazza di olive  
1/2 tazza di capperi  
1 cucchiaio di prezzemolo tritato (facoltativo) 3  
cucchiaini di olio d'oliva extravergine  
1 cucchiaino di aceto di mele (o di riso)

### **Preparazione**

Fate bollire il tofu in acqua per 3-5 minuti circa, dopo averlo grossolanamente spezzato con le mani.

Scolatelo e mixatelo con tutti gli altri ingredienti fino ad ottenere una crema morbida e cremosa. Ottima da spalmare sui tramezzini o nei panini con le verdure, oppure sui crostini come antipasto

## **Tofu alle fragole**

4 pax  
1 kg di fragole  
500 gr di tofu  
6 albicocche  
100 gr di zucchero di canna  
alcune foglioline di menta

### **Preparazione**

Frullate buona parte delle fragole, ma tenetele anche per la guarnizione, con il tofu e lo zucchero, poi mettete la crema in frigo per almeno un'ora o comunque fino al momento di servire. Dopodiché suddividete la crema in 4 ciotole, distribuitevi sopra le fragole rimanenti tagliate a metà nel senso della lunghezza e le albicocche tagliate a fettine, poi guarnite con la menta e servite

## **Zucchine ripiene di tofu**

4 pax  
6 zucchine,  
400 g di tofu,  
1 cipolla tritata  
1 uovo intero  
1 cucchiaio di passata di pomodoro,  
8 noci sgusciate,  
3 cucchiaini di pane grattugiato,  
olio d'oliva extravergine  
erbe aromatiche,  
peperoncino, sale.

### **Preparazione**

Lavare e pulite le zucchine. Farle bollire in acqua o al vapore.

A metà cottura, tagliarle a metà in senso longitudinale e svuotarle della polpa. Soffriggere nell'olio la cipolla tritata, aggiungere il passato di pomodoro, il peperoncino, il tofu sbriciolato, sale e le erbe aromatiche. Cuocere il tutto a fuoco vivace, finché sarà ben amalgamato.

Lasciare intiepidire, unire l'uovo, le noci a pezzetti e due cucchiaini di pangrattato. Riempire con questo composto le zucchine vuote, spolverizzarle di pane grattugiato e infornare a 180°C finché si sarà formata una crosta dorata.

## **Quinoa alla zucca**

4 pax  
1 cipolla tritata  
2 cucchiaini olio oliva extravergine  
300g di quinoa  
6dl brodo vegetale  
250g zucca a dadini  
50g parmigiano  
50g formaggio magro a cubetti  
1 cucchiaio prezzemolo tritato

### **Preparazione**

Stufare la cipolla nell'olio  
Aggiungere la zucca e cuocere per 2-3 minuti  
Aggiungere la quinoa e bagnare con il brodo  
Bollire e cuocere per 15 minuti a fuoco lento.  
Assaggiare e condite con i formaggi e prezzemolo

## **Spezzatino di seitan e verdure**

4 pax  
350 g di seitan  
200 g di spinaci congelati (400g se freschi)  
1 cipolla tritata  
2 carciofi  
½ limone succo  
un poco di mandorle spellate e tritate  
1 mazzetto di broccoli  
1 cucchiaio di farina  
1 spicchio d'aglio intero spellato  
1 cucchiaio di brodo vegetale  
½ bicchiere di vino bianco secco  
1 cucchiaino di curry  
50 g olio di oliva extravergine.

### **Preparazione**

Stufare la cipolla tritata con l'olio e le mandorle, unire la farina, il curry, il brodo e lasciare cuocere per 10 minuti rimestando di tanto in tanto. Nel frattempo pulire i carciofi, immergerli in acqua con il succo di mezzo limone e cuocerli in acqua salata con l'aglio ed il vino per 10 minuti circa. Nel frattempo lavare gli spinaci, i broccoli e cuocerli in acqua salata. Tagliare il seitan a striscioline, saltarlo in padella, unire la salsa al curry e lasciarlo insaporire per 5 minuti. Servirlo con la sua salsa e con le verdure calde.

## **Seitan alle mandorle**

4 pax  
600 g di seitan al naturale  
200 g di mandorle sgusciate  
6-7 cucchiai di salsa di soia  
3 spicchi d'aglio tritati  
2 cucchiaini di dado vegetale in polvere pepe  
4 cucchiai di olio di semi di sesamo

### **Preparazione**

Preparate la marinatura mischiando in una scodella la salsa di soia, l'aglio tritato finemente, il dado vegetale in polvere ed una spolverata di pepe.

Tagliate il seitan a dadini, disponetelo in una teglia bassa e larga e cospargetelo con la marinatura.

Lasciatelo marinare per almeno mezz'ora, l'ideale sarebbe almeno un'oretta: quanto più è lunga la marinatura tanto maggiore sarà il sapore del piatto finito.

Scaldate l'olio di sesamo in una padella ed unite le mandorle.

Appena iniziano a prendere colore, unite il seitan marinato, amalgamate con cura per circa un paio di minuti e servite.