

2. Insalata di avocado, arance e tofu



INGREDIENTI:

100 g di tofu biologico
1 cipolla rossa di tropea biologica
2 arance ben mature
1 avocado
Insalata fresca di stagione
1 mazzetto di rucola
1 cucchiaio di olive nere taggiasche
salsa di soia

N.B.: Ti serviranno anche: sale, pepe, olio, succo di limone



PROCEDIMENTO:

Tagliamo il tofu biologico a cubetti e lo mettiamo a marinare in salsa di soia per circa 20 minuti.

Nel frattempo, tagliamo a rondelle sottili la cipolla rossa di tropea biologica e le arance ben mature.

In un'altra ciotola puliamo e tagliamo a cubetti non troppo piccoli l'avocado.

In una padella facciamo saltare a fiamma vivace il tofu scolato dalla sua salsa fino a quando non avrà fatto una crosticina croccante. Lo facciamo raffreddare.

Assembliamo quindi l'insalata con:

insalata fresca di stagione e preferibilmente biologica e un mazzetto di rucola, arance, cipolle avocado, tofu e le olive nere taggiasche.

Condiamo il tutto con un giro di olio evo e succo di limone. Sistemiamo il pepe.



CONSIGLI:

Servire come piatto unico e completo, eventualmente con una fetta o un panino da 30 g di segale integrale.