

cous cous di verdure e tofu

Publicato: 29-01-2015 da: Dietetika



Lista Ingredienti per porzioni

- 250,00 gr (4 pomodori) POMODORI MATURI [SOLANUM LYCOPERSICUM]
- 300,00 gr (2 zucchini) ZUCCHINE [CUCURBITA PEPO]
- 400,00 gr TOFU
- 250,00 gr (1 melanzana) MELANZANE [SOLANUM MELONGEA]
- 250,00 gr (1 Peperone) PEPERONI DOLCI [CAPSICUM ANNUUM]
- 200,00 gr (2 carote) CAROTE [DAUCUS CAROTA]
- 70,00 gr (1 Cipolla) CIPOLLE [ALLIUM CEPA]
- 10,00 gr (Q.B) Curry in polvere
- 400,00 gr (Q.B) Couscous cotto

Ecco la **ricetta** per un **primo piatto** davvero particolare, ideale per quanti amano le portate **vegetariane** ricche di sapore: il cous cous di verdure e tofu. La ricetta del cous cous di verdure e tofu è molto apprezzata da quanti desiderano pranzare con un piatto unico, ricco di sapore e ideale per qualsiasi situazione. Il cous cous di verdure e tofu è ottimo anche da servire per cena accanto ad un bicchiere di vino bianco frizzante.

Ricetta e preparazione

Ecco la ricetta per preparare il cous cous di verdure e tofu

1. **Lavate tutte le verdure** e tagliate tutto in pezzetti. Versate tutto in una grande padella antiaderente con dell'olio extra vergine di oliva, salate e fate cuocere a fuoco medio, aggiungendo un pizzico di curry e dell'acqua se necessario, in modo che il condimento resti abbastanza liquido
2. Preparate un'altra **padella** con olio e tofu fatto a pezzetti, lasciate soffriggere per qualche minuto e allungate con qualche cucchiaio di condimento di verdure, mescolate e fate cuocere per 5 minuti
3. In una **pentola** preparate il cous cous e una volta pronto realizzate i piatti con cous cous accompagnato dalle verdure e il tofu in padella accanto

Consigli

Per chi ama i sapori forti è possibile arricchire il condimento con della paprika.