



CREMA DI TOFU



INGREDIENTI:

- 1 porzione di tofu
- sale a piacere
- acqua minerale naturale
- 1 porzione di verdura

(es: sedano, carote, cipollotti, peperoni, insalata belga, ravanelli)

Per la decorazione:

erba cipollina, oppure prezzemolo tritato, oppure olive.

PREPARAZIONE:

1. Schiacciare il tofu con una forchetta e mescolare con una quantità di acqua minerale aggiungendo il sale alle erbe nella quantità desiderata. Per questo procedimento si può utilizzare anche un mixer; il risultato deve essere una crema morbida.
2. Mondare la verdura e tagliarla a listarelle.
3. Servire in una ciotola e intingere le vostre verdure preferite.

Utilizzare questa crema come “salsa” nelle vostre proposte per il pranzo o la cena con tofu/formaggio. Può anche essere spalmato sulle vostre fette di pane di segale integrale abbinato alla vostra porzione di verdure