



TOFU AFFUMICATO CON INSALATA

INGREDIENTI:

- 1 porzione tofu affumicato
- 1 spicchio d'aglio
- 1 porzione di verdure (insalata, pomodoro, zucchine)
- pepe macinato fresco
- sale



PREPARAZIONE:

- Tagliare il tofu a fette e insaporirlo con sale e pepe.
- Mettere sul fuoco una padella e rosolarvi le fette di tofu su entrambi i lati.
- Aggiungere l'acqua all'occorrenza
- Nel frattempo lavare l'insalata, asciugarla e disporla su un piatto. Versarvi il tofu ancora caldo.
- Pelare l'aglio, tritarlo e distribuirlo sul tofu.