

Tofu con funghi champignons (Contorni)



Preparazione

Tagliate i funghi a fette e il tofu a rettangolini.
Fate saltare i funghi e una volta abbrustoliti aggiungete il tofu e fatelo saltare.
Salate e aggiungete uno spicchio d'aglio tritato grosso e il prezzemolo tritato.
Aggiungete un filo di panna e fate tirare.

Consigli

Il tofu è un alimento leggero ma ricco di proteine: è ottimo quindi nel caso in cui siate a dieta e vogliate dimagrire in modo sano, senza quindi rinunciare ad un corretto apporto proteico.

Curiosità

Il termine Tofu è giapponese e significa "carne senza osso". Il nome si riferisce all'elevata percentuale di proteine vegetali presente in esso, che lo rendono un'eccellente alternativa alla carne. Tuttavia, l'origine del tofu non è giapponese, bensì cinese, e la sua origine è antichissima. Sembra infatti che esso esista da almeno duemila anni.

Informazioni

Preparazione 20 minuti

Cottura 10 minuti

Dosi per 1 persona

Difficoltà Facile

la terra di **Puglia**



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%
utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingredienti

Champignons 200 grammi

Prezzemolo

Aglio 1 spicchio

Panna da cucina 20 millilitri

Sale

Olio

Tofu 200 grammi