

Orzo con tofu saltato - Piatti di verdure



Difficoltà



Costo



Tempo di preparazione

20 min



Tempo di cottura

30 min



Calorie a porzione

380 kcal

Tempi aggiuntivi

30 minuti di marinatura

Ingredienti

**DOSI PER
4 porzioni**

240 g di Orzo perlato

180 g di Tofu affumicato

2 Carote

2 Cipollotti

4 cucchiaini di Salsa di soia

Menta fresca

Timo fresco

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Preparazione

- Preparate la salsa per marinare il tofu. In una ciotola capiente mescolate l'olio, la salsa di soia, dell'acqua (per 4 persone vanno bene 100 ml), delle foglioline di menta e timo.
- Tagliate il tofu a cubetti e mettetelo nella salsa, mescolatelo bene e lasciatelo riposare per almeno mezzora.



- In una pentola capiente mettete al fuoco abbondante acqua per cuocere l'orzo.
- Mettete l'orzo in un colino a maglie fitte e sciacquatelo sotto l'acqua corrente.
- Quando l'acqua bolle salatela, versatevi l'orzo e lasciatelo cuocere per mezzora circa, a fiamma moderata.
- Intanto lavate le verdure, poi tagliate le carote a julienne (bastoncini sottili) e i cipollotti a pezzetti.
- Fate saltare il tofu, scolato dalla marinatura, in una padella antiaderente per 4-5 minuti a fiamma media, finché si sarà formata una crosticina dorata.
- Versate il liquido della marinata e fatelo restringere per qualche minuto, mescolando.
- Unite le verdure e fatele cuocere per pochi minuti, dovranno rimanere croccanti.
- A questo punto l'orzo sarà cotto, perciò scolatelo e distribuitelo tra le scodelle individuali. Suddividetevi il tofu saltato con le verdure e servite.