

CREMA AL TONNO E TOFU (piatto completo)

Ingredienti (per 4-6 persone)

- 300-330 g tofu bio ticinese
- ½ succo di limone
- 1-2 CdM d'aceto di mele
- 2-4 cetriolini sott'aceto
- eventualmente 4 CdM del fondo dei cetriolini
- 1 cdt di senape
- 3 CdM salsa di soia tipo Shoyu o Tamari
- 3-4 acciughe
- un pizzico di noce moscata
- qualche foglia di prezzemolo e basilico tritati
- un po' di pepe, paprica forte o peperoncino
- 180 g (una scatoletta) di tonno al naturale sgocciolato

Preparazione

- tagliare il tofu a cubetti, metterlo in acqua bollente salata e sbollentarlo per un paio di minuti; scolare e raffreddare con acqua corrente;
- mettere il tofu in un frullatore a boccale assieme agli altri ingredienti;
- frullare fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea.
- servire la crema con bastoncini di verdure, pane tostato, patate bollite; oppure mescolata a verdure grattugiate e messa in un panino.

Osservazioni:

Aggiungendo brodo freddo, otterrete una salsa più fluida per del vitello o tofu tonnato. La preparazione contiene circa il 90% di grassi e colesterolo in meno, rispetto ad una preparazione classica.

Sono da preferire le confezioni di tonno che portino il simbolo della protezione dei delfini e di una pesca compatibile con la salvaguardia dell'ambiente. Sconsiglio l'uso di tonno all'olio. Se desiderate aggiungere dell'olio alla preparazione, fatelo con il vostro olio da tavola preferito, possibilmente pressato a freddo o extravergine se d'oliva.

Togliere l'etichetta di carta e sciacquare la scatoletta del tonno sotto acqua corrente, prima di riciclarla.

Per informazioni su salse tamari e shoyu vedi ricetta "Fette di tofu al basilico e limone".