



VIAHEART
LA VIA DEL CUORE
Segui i passi giusti per la tua salute cardiovascolare

LE RICETTE DI SARAH CICOLINI
PER I PAZIENTI CON *NEFROPATIE,*
IPERTENSIONE, IPERCOLESTEROLEMIA

Spezzatino Di Tofu



SPEZZATINO DI TOFU

Ingredienti per 1 persona:

Una patata
200 gr di Pak-Choi (o spinaci, gambi inclusi)
100 gr di funghi champignon
1/2 cipolla
200 gr di tofu
Passata di pomodoro
Peperoncino (facoltativo)



VIAHEART
LAVIA DEL CUORE
Segui i passi giusti per la tua salute cardiovascolare



Procedimento

Tagliare e lavare le verdure. Tagliare il tofu a cubetti.

In un pentolino versare 2 cucchiaini di olio e la cipolla. Iniziare a soffriggere.

Successivamente mettere nel pentolino le patate farle soffriggere per qualche istante e aggiungere la passata di pomodoro, un pizzico di sale e un po' di acqua quasi a coprire.

Prelevare un po' della salsa che si sta preparando e poniamola in un altro tegame per poi far rosolare separatamente il tofu.

Quando, l'acqua si sarà lievemente ristretta e le patate avranno fatto almeno una decina di minuti di cottura, aggiungere le altre verdure. Una volta inserite le verdure, aggiungere un pizzico di sale per coadiuvare l'uscita dell'acqua dalle stesse. Alziamo la fiamma fino a bollore a questo punto riduciamo nuovamente la fiamma e attendiamo che le verdure cuociano.

Quando il pomodoro si sarà addensato attorno ai cubetti di tofu la nostra rosolatura è pronta, possiamo quindi versare il tofu nella pentola dello stufato di verdure.

Mantechiamo per circa un minuto, successivamente impiattiamo e distribuiamo sopra un po' di peperoncino.

