



1 secondi piatti vegani

TOFU AL FORNO CON VERDURE



Ingredienti

TOFU
.....
1 SPICCHIO DI AGLIO
BIANCO PIACENTINO
.....
FARINA DI MAIS
.....
OLIO EVO
.....
PEPE q.b.
.....
SALVIA
.....
2 RAMETTI DI ROSMARINO
.....
SALE MARINO INTEGRALE

Procedimento

- Tagliate il tofu a cubetti e passateli nella farina di mais (priva di glutine, ottima anche per chi soffre di celiachia); ungete la teglia da forno con olio extravergine di oliva e adagiate sopra i cubetti di tofu;
- tritate il rosmarino fresco, la salvia e l'Aglio Bianco Piacentino; cospargete i cubetti di tofu con il trito d'aromi e aggiungete sale e pepe q.b.;
- infornate per 20 minuti circa a 180°, fino a quando il tofu diventerà perfettamente dorato.