

Polpette di Tofu e Verure

INGREDIENTI

- 300 GR. DI TOFU
- 500 GR. DI SPINACI
- 1 CIPOLLA
- 2 CAROTE
- 2 SPICCHI D'AGLIO
- 2 CUCCHIAI DI SALSA DI SOIA O SHOYU (VA BENE ANCHE IL TAMARI)
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
- PANGRATTATO
- SALE MARINO INTEGRALE
- PEPE

PROCEDIMENTO

- Fate lessare gli spinaci in poca acqua bollente e salata.
- Tritateli.
- Tritate le carote, l'aglio e la cipolla e fateli dorare nell'olio.
- Unite il tofu precedentemente sbriciolato con una forchetta e fatelo saltare per 3-4 minuti.
- Condite con lo shoyu e il pepe.
- Unite gli spinaci e fateli insaporire e lasciate intiepidire.
- Formate delle polpettine, pressatele bene, rotolatele nel pangrattato e disponetele su una teglia da forno.
- Informate nel forno già caldo a 180 gradi per 15-20 minuti.

Possono interessarti anche molte altre **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.