

ZUCCHINE AL FORNO RIPIENE DI TOFU E NOCCIOLE

300 gr di tofu naturale
6 zucchine piccole
1 manciata abbondante di nocciole
1 cucchiaio di salsa di soia
1 pezzetto di zenzero fresco
2 cucchiari di olio evo + altro per condire
erba cipollina e altre erbe per decorare

Tutti gli ingredienti che ho usato sono biologici.

Ho scavato le zucchine tagliate a metà con un cucchiaino.

Ho fatto bollire il tofu tagliato a dadi per 10 minuti, poi l'ho frullato con le nocciole, la polpa delle zucchine, l'olio, la salsa di soia, lo zenzero e ho unito anche l'erba cipollina tagliata a pezzettini.

Ho riempito le zucchine, cosperso con un filo d'olio ancora, sparso un po' di lievito alimentare in scaglie, e messo in forno fino a leggera doratura, sul piatto ho aggiunto fili di scorza di limone e erba luigia (cedrina), ci sta bene anche il timo limone.

