

TOFU AL FORNO CON PANATURA DI PISTACCHI

400 gr di tofu al naturale

marinata:

3 cucchiaini di olio di sesamo

1 cucchiaino di olio evo

2 cucchiaini di salsa di soia

1 cucchiaino di aceto di mele

panatura:

pangrattato (del mio pane semintegrale)

sale (rosa dell'Himalaya il mio, oppure grigio integrale)

pistacchi

salvia fresca

tutti gli ingredienti che ho usato sono biologici

Ho messo a marinare il tofu tagliato a fette direttamente nella teglia da forno, l'ho girato perchè si impregnasse meglio, l'ho lasciato un'oretta.

Poi l'ho cosperso con la panatura, dove i pistacchi erano parecchi, il sale un pizzico, il pane non molto e la salvia una manciata di foglie fresche.

Anche sopra ho messo delle foglioline di salvia e ho infornato a 180 gradi per una decina di minuti, fino a doratura.

Dentro rimane morbido.

L'ho messo su dell'insalata scondita, accompagnato con pomodorini confit e foglioline di menta.

E' buonissimo sia caldo che freddo, a mio parere.

