

## Tofu con Verdure



---

*TEMPI DI PREPARAZIONE* 20 minuti

*TEMPO DI COTTURA* 45 minuti

---

### *Ingredienti per 4 persone*

- / g 500 di TOFU VALSOIA (4 confezioni)
- / 2 cipolle
- / 2 zucchine
- / 2 carote
- / 2 pomodori maturi
- / 1 peperone giallo
- / g 40 di OLIO DI SOIA VALSOIA (4 cucchiaini)
- / sale e pepe

### *Procedimento*

1. Mondate, lavate, asciugate e tagliate a tocchetti le carote, le zucchine e le falde di peperone.
2. In una pentola portate a ebollizione abbondante acqua leggermente salata e cuocetevi le verdure per 15-20 minuti circa. Scolate quindi le verdure e tenetele da parte.
3. Mondate e sbucciate le cipolle e tritatele; lavate i pomodori, asciugateli e tagliateli a dadini. Tagliate a dadini anche il TOFU VALSOIA.
4. In una padella antiaderente, fate scaldare l'OLIO DI SOIA VALSOIA e unite le cipolle, facendo cuocere a fuoco basso per circa 5 minuti; unite i pomodori e fate insaporire il tutto per una decina di minuti.
5. Unite il TOFU VALSOIA e le altre verdure, regolate di sale e di pepe e fate saltare per 10 minuti. Servite ben caldo.