

" Tofu e verdure marinati e infornati "



INGREDIENTI

- 2 panetti di tofu
- patate
- Qualche pomodorino
- Fagiolini
- Carotine

- Zucchine
- Olive taggiasche
- ..le verdure che desiderate insomma

Per marinatura

- Salsa di soya, (senza glutine per gluten free)
- aglio,
- peperoncino,
- aceto di mele,
- sale integrale ,
- rosmarino,
- salvia
- olive taggiasche.

PROCEDIMENTO

- Tagliare il tofu a cubetti e metterlo a marinare in frigo per 3 ore coperto da pellicola. La marinatura fatela abbondante, lo scolerete poi.
- A parte saltare le verdure ,
- aggiungerle alla marinatura insieme al tofu
- mescolare e disporre in carta forno inumidita
- Formate una caramella aperta

Potete far cuocere in 2 modi :

***in forno:** per mezz'ora a 160 gradi in modalità ventilata.*

in friggitrice ad aria proscenic t 21 :per 20 minuti a 180 gradi .

Potrete acquistare la friggitrice ad aria in mio possesso cliccando sul link qui di seguito !!!

Io l'ho servito sopra polenta piastrata.

*Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate potete iscrivervi anche al mio gruppo Facebook **Viaggi&AssaggiFelici***

<https://www.facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog/?ref=share>

Se ti è piaciuta questa ricetta metti un #like e commenta sotto l'articolo !!!