

“Poke” vegan con Tofu marinato con cetrioli , sesamo ed alghe wakame, Riso Integrale, Funghi Shiitake e Crema di Ceci

“Poke” vegan con Tofu marinato con cetrioli , sesamo ed alghe wakame, Riso Integrale, Funghi Shiitake e Crema di Ceci



"Poke" vegan con Tofu marinato con cetrioli , sesamo ed alghe wakame, Riso Integrale, Funghi Shiitake e Crema di Ceci



"Poke" vegan con Tofu marinato con cetrioli , sesamo ed alghe wakame, Riso Integrale, Funghi Shiitake e Crema di Ceci



Sono tornato dalle vacanze con una voglia matta di Funghi Shiitake e questa ricetta mi è venuta in maniera estemporanea ...creata in pochi minuti nella mia testa tra un check in e l'altro, tra un taxi 🚗 e l'altro, solo per far capire che se si vuole...si può!!!

Ma quante cose si possono fare con il tofu? È talmente versatile che può trasformarsi praticamente in tutte le consistenze, dalla più vellutata e setosa a quella super

croccante !!!

Se cerchi una ricetta per la “schiscia” in ufficio, o un piatto unico leggero, completo e saporito, l’hai trovato! Lo stir fry! In pratica, una tecnica di cottura nata in Cina e arrivata poi fino in Occidente che prevede il salto nel wok (o padella) con salsa di soia . Nella mia versione, il riso è integrale, parboiled, di quelli che non scuociono e possono essere lessati in anticipo con un bel risparmio di tempo quando si hanno solo 15 minuti per preparare la cena. Come proteina, ho aggiunto il tofu che ho affumicato con fumo liquido o puoi acquistarlo già affumicato – per un sapore più marcato rispetto a quello naturale – e completato poi il tutto con funghi SHIITAKE e cipolla a fettine sottili. Peperoncino, lime, zenzero e altra salsa di soia si possono aggiungere a piacere direttamente nel piatto per regolare piccantezza e sapidità.

Infine le Alghe wakame per una umami al palato meravigliosa.

I Funghi Shiitake In commercio li potete trovare sia secchi che freschi! Quelli secchi lasciateli in ammollo il più a lungo possibile per farli riprendere e poi cucinateli.

Ingredienti

- riso integrale parboiled già lessato (che io avevo già pronto, condito con olio evo e zucchine)
- tofu affumicato oppure come ho fatto io tofu al naturale + qualche goccia di fumo liquido+ mix di aromi a piacere come timo , + Alghe wakame +1 cetriolo + sesamo +aglio +zenzero in polvere+1 cipolla +Peperoncino fresco +Salsa di soia
- Funghi shiitake essiccati a piacere +prezzemolo + olio evo + aglio + brodo
- 240 gr di ceci lessati + lime +sale + aglio

Procedimento

- In un wok o padella ampia fai scaldare 1 cucchiaino di olio e quando sarà ben caldo unisci i funghi (precedentemente ammollati) tagliati a fettine.
- Falli rosolare girando di continuo per 2-3- minuti a fuoco alto fino a quando sono belli croccanti e dorati fuori. Aggiungendo aglio granulato .Rosolate qualche minuto e aggiungete prezzemolo tritato e sale: potete anche far sfumare con un po' di vino bianco. Aggiungete brodo vegetale o acqua , fate cuocere i funghi.Spegnete e tenete coperta la pentola.Sala a fine cottura e tieni da parte.
- Sistemate in una ciotola aglio , alga e zenzero. Mondate e affettate le cipolle e versatele nella ciotola, quindi unite sesamo ,tamari o salsa di soia gluten free , fumo liquido, Tagliate a fettine i cetrioli e mescolate per amalgamare tutti gli ingredienti.
- Saltate i tocchetti di tofu con cetriolo, le cipolle e le alghe e la marinatura in una wok o friggitrice ad aria e spalmate la marinatura , cuocete per qualche minuto.Io ho messo tofu , verdure e marinatura in un contenitore di vetro " da forno" con coperchio e l'ho cotto in friggitrice ad aria per 20/22 minuti a 180 ° e poi 16/17 minuti a 200/204°, sempre coperto.
- Infine fai saltare il riso a fuoco vivo per 2-3 minuti ed a piacere aggiungi peperoncino, una spruzzata di lime e qualche fogliolina di coriandolo o prezzemolo sminuzzata.
- Componi la tua pokè con i funghi shiitake saltati , il riso integrale saltato e tofu marinato con alghe e cetrioli ed il restante condimento della marinatura.
- Occupatevi della crema di ceci: frullate in un mixer i i ceci con 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, mezzo limone o lime spremuto, mezzo spicchio d'aglio e due pizzichi di sale. Frullate a crema e poi assaggiate

per aggiustare di sale .

- Distribuite il riso nella ciotola e aggiungete al centro la crema di legumi. Distribuite poi funghi, spiedini e marinatura.
- Io ho accompagnato il tutto con un'insalatona mista !!!

Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai ,fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook !!!

Condividila sui social usando i tasti in cima e in fondo all'articolo oppure lasciami un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!

E NON DIMENTICARE DI ISCRIVERTI AL MIO GRUPPO FACEBOOK !!!

Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate o pubblicare le vostre potete iscrivervi anche a : ✨ alle newsletter di questo blog

<https://page.co/PD3nai>

*mio gruppo Facebook **Viaggi&AssaggiFelici***

facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog



seguirmi su Pinterest

<http://www.pinterest.com/viaggiassaggifelici/blog>



HAI RIPRODOTTO QUESTA RICETTA?

Taggami su [@Viaggi&AssaggiFelici](https://facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog) e metti il tag [#viaggiassaggifelici](https://facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog)

Non vedo l'ora di vedere com'è venuto il tuo piatto!