

# TOFU ALL'ARANCIA SU RISO ROSSO INTEGRALE AGLI AGRUMI

TOFU ALL'ARANCIA SU RISO  
ROSSO INTEGRALE AGLI AGRUMI



1° SECONDO PIATTO DEL MENÙ VEGAN DELLE FESTE NATALIZIE 2022  
DI [Viaggi&AssaggiFelici](https://www.viaggiassaggiFelici.it)

Una **ricetta vegana** ricca di gusto e profumi. Irresistibile, non solo per i veg. Per i pochi che non l'avessero mai assaggiato, il tofu è versatile. delicata e molto ricco di proteine vegetali. Nella cultura gastronomica cinese è presente da sempre, e per farlo bisogna estrarre del succo dai **semi di soia** bolliti e coagularlo con nigari, del cloruro di magnesio che si ottiene dall'acqua di mare, o del solfato di calcio o ancora, nel metodo più casalingo, con succo di limone e aceto.

Il tofu fresco viene classificato in tre diverse tipologie: Asiatico. Viene pressato fino a farlo diventare molto asciutto.

Delicato. Leggermente più acquoso.

Secco. Completamente asciutto.

Tra le tipologie di riso orientale che abbiamo imparato a coltivare, c'è anche il **riso rosso**, che in Italia viene prodotto in Pianura Padana.

Il riso rosso è una varietà di **cereale** molto diffusa in **Thailandia, Indonesia** e in molti paesi orientali. In Italia e in Europa la coltivazione di questo riso si è diffusa al pari di altre tipologie più 'classiche' dello stesso cereale.

Rispetto al riso raffinato, quello rosso è venduto come **riso integrale** poiché presenta un **alto contenuto di fibre e sali minerali**.

Da un punto di vista nutrizionale lo rendono molto più completo e salutare del classico riso bianco. E' ricchissimo di **fosforo e magnesio**, ma anche di **proteine vegetali e fibre**. Pur essendo una buona fonte di carboidrati è **povero di grassi**.

Grazie a queste caratteristiche, al riso rosso vengono attribuite molte **proprietà benefiche** essendo un alimento ricco di **fibre**, fonte di **sali minerali, antiossidanti** e dal basso indice glicemico.

## **Ingredienti:**

### **Per il riso rosso:**

- 150 g di riso rosso integrale
- 1 arancia ( scorza e succo)
- 1 limone ( scorza e succo)
- 1 mandarino ( scorza e succo)
- 1 litro di acqua fredda
- peperoncino
- zenzero essiccato
- Sale q.b.

### **Per il dressing di condimento del riso:**

- 8 cucchiaini di salsa di soia
- 2 cucchiaini di aceto di mele

### **Per il tofu:**

- 300 g di tofu al naturale
- 3 cucchiaini di olio extravergine aromatizzato con un cucchiaino succo di arancia

### **Per la decorazione del piatto:**

- basilico
- fiori eduli
- menta

# Procedimento:

- Mettere ad asciugare leggermente il tofu fresco al naturale eliminando la sua acqua e metterlo a macerare anche tutta una notte nell'olio con succo di arancia ☐
- Cominciare a ricavare la scorza dagli agrumi con un pela-patate, avendo cura di eliminare la parte bianca.
- Disporre le bucce ed il succo degli agrumi, il sale e lo zenzero in un tegame riempito con acqua fredda. Portare sul fuoco e lasciar cuocere il brodo di agrumi per almeno un'ora.
- Affettare il tofu a tocchetti e regolari.
- Versare il riso rosso nell'acqua bollente agrumata. Lasciarlo cuocere per 25 minuti circa. Quando il riso rosso sarà cotto al dente, cominciare ad eliminare le scorze degli agrumi con una schiumarola.
- Scolare il riso e metterlo a raffreddare in una boule di vetro. Condire il riso rosso con la salsa di soia dolce e l'aceto di mele.
- Scottare il tofu al naturale in una padella antiaderente calda, lucidata con l'olio all'arancia. Farlo appena dorare.
- Per decorare impiattare il riso rosso con un coppa pasta rettangolare Poggiarci sopra i cubetti di tofu. Decorare il tofu con basilico Per un'ulteriore elegante decorazione, aggiungere i fiori eduli e la menta .

*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/viaggiassaggifeliciblog>



HAI RIPRODOTTO QUESTA RICETTA?

Taggami su [@Viaggi&AssaggiFelici](#) e metti il tag [#viaggiassaggifelici](#)

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