



ti gusto

dal 1988

Abbinamento
🍷 Rimuss Bio (succo d'uva spumante senza alcol) — leggero, festivo, perfetto per un pranzo domenicale in terrazza.

RICETTA DEL MESE

Bowl di Tofu speziato, cabis rosso, avocado e rucola

Un piatto primaverile bilanciato con tofu ticinese croccante, verdure fresche e la profondità umami del tamari giapponese

🕒 PREPARAZIONE

15 min

🔥 COTTURA

30 min

👤 PORZIONI

4 - 6 pers.

★ DIFFICOLTÀ

Facile

INGREDIENTI

INGREDIENTI PRINCIPALI

Tofu Bio Tigusto **600 g**

Rucola Cattori (lavato e tagliato) **2 mazzi**

Avocado Hass Bio **2 pz**

Riso semi-integrale Belvedere **280 g**

Cabis rosso bio (tagliare finemente) **1/2 pz**

PER CONDIRE

Tamari bio Tigusto **4 cucch.**

Curry dolce Lendi **1.5 cucch.**

Paprica dolce Lendi **1 cucch.**

Olio EVO biologico **4 cucch.**

Succo di limone bio **1/2 limone**

Zenzero bio **q.b**

Semi di zucca svizzeri Biofarm **q.b**

PREPARAZIONE

- 1 Cuoci il riso** — Cuocere il riso semi-integrale in acqua salata secondo indicazioni, circa 25 minuti. Scola e tieni al caldo.
- 2 Tofu** — Taglia il tofu in cubetti regolari. Aggiungi curry, paprica, zenzero grattugiato e tamari. In padella a fuoco medio-alto scalda l'olio, aggiungi il tofu e lascialo rosolare senza mescolare per 3 minuti. Mescola e cuoci altri 3-4 minuti fino a quando è croccante e ben speziato. Opzionale: aggiungi 2 cucchiaini di miele biologico Camponovo per una leggera caramellizzazione.
- 3 La salsa veloce** — Schiaccia 1 avocado con succo di limone, un pizzico di sale e un cucchiaino d'olio. Taglia l'altro avocado a fette.
- 4 Assembla la bowl** — Base di riso, rucola fresca, fette di avocado, cabis a julienne e tofu speziato croccante. Qualche cucchiaino di crema di avocado, semi di zucca tostati a secco, un filo di tamari, succo di limone a crudo e olio d'oliva EVO.
- 5 Importante** — Mastica lentamente. Il sapore vero arriva dopo il secondo morso 😊.

🌿 **Suggerimento Tigusto:** Per un risultato più saporito, marina il tofu per 30 minuti in salsa di soia, spezie e zenzero prima della cottura. Per la preparazione della bowl si possono utilizzare numerose altre verdure di stagione.



Seguici sui social, condividi il tuo piatto con noi taggando @ConProBio e @Tigusto_sa

