



PARMIGIANA CON TOFU E VERDURE

INGREDIENTI

- ✓ 3 peperoni rossi ✓ 4-5 zucchine ✓ 400 g di tofu
- ✓ 250 g di passata di pomodoro ✓ 2 spicchi d'aglio
- ✓ 1/2 peperoncino piccante ✓ 1 mazzetto di rosmarino, timo e salvia ✓ 1 cucchiaino di lievito in scaglie ✓ 1 cucchiaino di gomasio ✓ 1 ciuffo di basilico
- ✓ olio evo ✓ sale

COME SI FA

① Sbriciola il tofu, fallo asciugare in una teglia in forno a 180° per 15 minuti. Fuori dal forno condiscilo con un filo d'olio e sale. Lava e pulisci i peperoni, falli a falde, aggiungi olio e sale e cuoci in forno a 200° per 15 minuti. Lava e affetta le zucchine, cuocile in padella antiaderente, senza olio, girandole due volte, sala.

② In una caseruola versa passata, aglio pelato, trito di rosmarino, timo e salvia, peperoncino diviso in due, 1 tazza d'acqua, 1 cucchiaino d'olio e cuoci 30 minuti. Togli aglio e peperoncino e sala.

③ Mixa gomasio e lievito. Crea la parmigiana alternando a strati verdure, tofu, mix di lievito e gomasio, foglie di basilico e salsa di pomodoro. Spargi in superficie il mix di lievito e gomasio rimasto, un giro d'olio e inforna a 180° per 20 minuti, gratinando negli ultimi 3.

{ IDEE E SOLUZIONI }



in terrazza

Sa di primavera la tavola per le prime cene all'aperto, con stoviglie floreali e un tocco oro su posate e calici.

| SHOPPING LIST |

- ① Caraffa in vetro verde Glass Jug [Pols Potten, 0,85 litri € 45]. ② Bicchieri in cristallo sintetico con bordo oro 24K Winston Goldfinger [Mario Luca Giusti, da € 840 il set da 6 acqua]. ③ Alzata per dolci Agorà in polipropilene [Blim Plus, ø cm 30x24h € 44,90]. ④ Tovaglioli in cotone stampato Tropical [Caleffi, cm 48x48 € 11,50/2 pzi]. ⑤ Set di 2 tazze da caffè con piattino Airone [Coincasa € 22,90]. ⑥ Ciotola Cabbage in ceramica smaltata [Bordallo Pinhero, ø cm 17 € 18]. ⑦ Piatto San Raphael Wild Flower rosso [Arket, ø cm 40 € 69]. ⑧ Tovaglia Policromo in cotone con stampa digitale [Fazzini, cm 145x180 € 65]. ⑨ Rostiera in vetro Grandchef con coperchio [Tescoma, ø cm 32 € 42,90]. ⑩ Vassoio 0 in acciaio inox verniciato salvia, con foro per il dito [Pintinox, ø cm 24 € 35,26]. ⑪ Posate Cortina in acciaio inox Gold [Sambonet € 439 il set da 24]. ⑫ Tagliere in acacia [H&M Home, cm 23x27,6 € 24,99].

continua →