

Couscous alla curcuma con carote piselli e tofu

250 tofu al naturale

1 carota

150 gr di couscous

1 cipolla piccola

curcuma q.b.

sale q.b.

salsa di soia 2 cucchiari

succo di limone 2 cucchiari

olio evo q.b.

2 cucchiari aceto bianco (o di mele se preferite un sapore più delicato)

150 gr di piselli

Tagliate il tofu a dadini e fatelo marinare con il limone, la salsa di soia, il sale e due cucchiari di aceto.

Lavate e pulite le carote raschiandole con un coltellino affilato.

Tagliatele a rondelle e lessatele in acqua e un cucchiario di aceto sino a quando non sono cotte (devono restare al dente).

Dalle rondelle ora ricavate delle listarelle.

Soffriggete la cipolla affettata piuttosto sottilmente.

Aggiungete i piselli e continuate la cottura con un mestolino d'acqua sino a quando sono teneri.

Inserite il tofu (compresa la salsa di marinatura) e le carote.

Fate cuocere per circa una decina di minuti a fuoco medio/basso.

Cuocete il couscous seguendo le indicazioni della vostra confezione e aggiungete la curcuma

Mescolate couscous e verdure con tofu, regolare di sale e condire con olio.