

## Tofu con funghi champignons (Contorni)



### Preparazione

Tagliate i funghi a fette e il tofu a rettangolini.  
Fate saltare i funghi e una volta abbrustoliti aggiungete il tofu e fatelo saltare.  
Salate e aggiungete uno spicchio d'aglio tritato grosso e il prezzemolo tritato.  
Aggiungete un filo di panna e fate tirare.

### Consigli

Il tofu è un alimento leggero ma ricco di proteine: è ottimo quindi nel caso in cui siate a dieta e vogliate dimagrire in modo sano, senza quindi rinunciare ad un corretto apporto proteico.

### Curiosità

Il termine Tofu è giapponese e significa "carne senza osso". Il nome si riferisce all'elevata percentuale di proteine vegetali presente in esso, che lo rendono un'eccellente alternativa alla carne. Tuttavia, l'origine del tofu non è giapponese, bensì cinese, e la sua origine è antichissima. Sembra infatti che esso esista da almeno duemila anni.

### Informazioni

**Preparazione** 20 minuti

**Cottura** 10 minuti

**Dosi per** 1 persona

**Difficoltà** Facile

la terra di **Puglia**



### ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su  
[shop.laterradipuglia.it](http://shop.laterradipuglia.it)

**Sconto del 10%**  
utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

### Ingredienti

**Champignons** 200 grammi

**Prezzemolo**

**Aglio** 1 spicchio

**Panna da cucina** 20 millilitri

**Sale**

**Olio**

**Tofu** 200 grammi