



RICETTA

Cipolle rosse ripiene di tofu strapazzato al curry



Il tofu è ottenuto dalla cagliatura del latte di soia e generalmente è utilizzato in sostituzione al formaggio. Questo prodotto ha un contenuto di grassi limitato e di buona qualità, quindi può essere utile per creare ricette con un ridotto apporto calorico. La soia contiene inoltre fitoestrogeni, composti che hanno mostrato un ruolo positivo nella modulazione degli effetti indesiderati della menopausa. A causa del suo contenuto di fitoestrogeni, la soia spesso è sconsigliata alle donne che hanno avuto un tumore al seno; in realtà, all'interno di una dieta varia ed equilibrata, non vi è motivo per sconsigliarne il consumo.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ✓ 4 cipolle rosse di Tropea
- ✓ 200 g di tofu
- ✓ 80 g di pomodori a grappolo
- ✓ 15 g di capperi in aceto
- ✓ olio extra vergine d'oliva
- ✓ curry in polvere
- ✓ sale fino
- ✓ pepe nero



Scottate le cipolle intere per 5 minuti in acqua bollente salata (devono ammorbidirsi ma rimanere sode). Scolatele, lasciatele intiepidire, tagliate la parte superiore (tenendola da parte) e, con l'aiuto di uno spilucchino, svuotatele. Tritate finemente l'interno di 2 delle 4 cipolle. Riducete il tofu in piccoli pezzi. In una padella fate scaldare 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva con un cucchiaino di acqua tiepida. Unite le cipolle tritate e soffriggete per 2 minuti. Unite anche il pomodoro ridotto a piccoli pezzi, i capperi sminuzzati e il tofu. Aggiustate di sale fino, pepe nero e unite un cucchiaino di curry. Fate cuocere brevemente a fiamma bassa mescolando spesso con un cucchiaino di legno; quindi trasferite il composto in un sac à poche. Recidete con le forbici la punta del sac à poche e riempite i gusci svuotati delle cipolle con il composto a base di tofu. Preriscaldate il forno a 200°. Trasferite le cipolle in una teglia ricoperta di carta da forno. Irrorate con un filo di olio extra vergine d'oliva e infornate per 30-35 minuti. Sfornate e servite le cipolle ripiene calde.