

PASTA CON RADICCHIO TOFU E NOCI

• www.chiaradalbellonutrizionista.it •

INGREDIENTI:

(per 4 persone)

320 g di pasta integrale o di farro integrale

80 g noci

1 cucchiaio di miso

200 g di tofu bianco naturale

2-3 radicchi di treviso

1 porro grande o 2 piccoli

sale e olio evo q.b.

PROCEDIMENTO

In una padella grande metti a stufare il porro tagliato fino con un pò di sale e un goccio d'acqua; quando è appassito aggiungi il radicchio precedentemente tagliato e saltalo un pò in padella fino a cottura.

Cucina la pasta in abbondante acqua salata e a parte prepara la salsina di tofu. Nel bicchiere del frullatore a immersione versa le noci (una parte se vuoi puoi tenerla a parte da aggiungere alle verdure), il tofu, il cucchiaio di miso e aggiungi un pò di acqua di cottura della pasta. Frulla tutto fino a ottenere una crema, aggiustandone la consistenza con l'acqua di cottura.

Scola la pasta al dente e versala nella padella con il radicchio e aggiungi la salsina, mescola amalgamando bene il tutto.

