

INSALATA DI VERDURE COTTE 1

Ingredienti per 4 persone:

- 200 g di tofu
- 100 g di piselli
- 50 g di carote
- 50 g di sedano
- 8 ravanelli
- 50 g di cavolfiore
- 20 g di olive nere
- 1 cucchiaino sale

Tagliate tutte le verdure a quadrettini di 5 mm (ad eccezione dei piselli) e bollitele separatamente.

Scottate il tofu per qualche minuto, quando è freddo spremetelo tra le mani e passatelo con il passaverdura.

Tagliate quindi le olive a fettine e mescolate tutti gli ingredienti.

Se volete, potete aggiungere un po' di pepe o di salsa di soia (shoyu).