Ricetta

Buddha bowl

Sapore affumicato, cremoso, croccante e agrodolce.

40 min
Tempo di preparazione

40 min
Tempo totale



Ingredienti per 4 persone

DRESSING

90 g **pasta tahina**

1 **limone bio, scorza grattugiata e succo**

3 C **miele liquido**

3 **spicchi d'aglio pressati** Di stagione

0,5 – 1 dl **acqua**

1/2 c **sale**

pepe

BOWL

2 C **olio di colza HOLL**

450 g **tofu affumicato a cubetti**

1 **cetriolo da insalata, ca. 400 g, sbucciato, tagliato a metà per il lungo, privato dei semi e tagliato a fettine sottili**

200 g **carote alla julienne** Di stagione

100 g **cavolo rosso a striscioline** Di stagione

250 g **barbabietola cotta tagliata a cubetti** Di stagione

1/2 mazzetto **di coriandolo grossolanamente tritato**

50 g **noci tostate, salate, grossolanamente tritate**

QUINOA

7 dl **brodo di verdura**

250 g **quinoa tricolore**

Ecco come si prepara

1 di 3

DRESSING

Mescolare tutti gli ingredienti.

2 di 3

QUINOA

Far bollire il brodo. Aggiungere la quinoa, cuocere al dente coperto a fuoco basso per circa 30 minuti, lasciar raffreddare completamente.

3 di 3

BOWLS

Scaldare l'olio in una padella antiaderente, cuocere il tofu da ogni lato per circa 5 minuti, togliere dal fuoco, lasciar raffreddare. Suddividere la quinoa nelle ciotole. Aggiungere le verdure e il tofu, decorare con il coriandolo e le noci, condire con la salsa.

Si abbina perfettamente con pane alle noci.