

SPAGHETTI INTEGRALI AL TOFU

Ingredienti per 4 persone:

- 300 g di pasta tipo spaghetti integrali,
- 100 g di tofu fresco,
- 1 cucchiaio di mandorle (o noci),
- olive nere,
- capperi,
- aglio,
- tamari,
- peperoncino piccante,
- olio d'oliva extra-vergine.

Sminuzzate insieme il tofu, le mandorle e le olive senza nocciolo.

Cuocete il tutto come indicato nella ricetta precedente, aggiungendo eventualmente il peperoncino piccante.

A cottura ultimata aggiungere l'aglio e i capperi tritati finemente.

Saltare per qualche minuto gli spaghetti nella salsa aggiungendo il tamari e l'olio d'oliva.