



Fusilli integrali con pesto di carote, tofu e noci

Ingredienti per 4 persone

- ✓ 320 grammi di fusilli integrali o altro formato
- ✓ 300 grammi di tofu al naturale
- ✓ 300 carote
- ✓ 40 grammi di noci
- ✓ olio extra-vergine di oliva
- ✓ salvia e rosmarino freschi
- ✓ salsa di soia (*shoyu o tamari*)
- ✓ sale grosso

Preparazione

In una pentola antiaderente ponete qualche cucchiaino di olio extra vergine di oliva e fate insaporire uno spicchio d'aglio schiacciato con un trito di salvia e rosmarino (circa un cucchiaino raso).

Unite il tofu precedentemente tagliato a dadini e fatelo aromatizzare per qualche istante.

Portate ad ebollizione una pentola d'acqua per la pasta.

Nel frattempo ponete nel frullatore le carote (lavate e tagliate a tocchetti) con la metà del tofu preparato e lo spicchio d'aglio; aggiungete 5-6 cucchiaini di acqua della pasta, qualche goccia di salsa di soia e frullate tutti gli ingredienti sino ad ottenere il pesto vegetale.

Salate l'acqua della pasta, aggiungete i fusilli integrali e cuoceteli per circa 10 minuti; a cottura ultimata scolate e condite con il pesto e alcune noci tritate. Servite la pasta guarnita con la restante quantità di noci (intere o tritate) e la dadolata di tofu.

Se desiderate, per decorare il piatto, potete emulsionare un cucchiaino di olio con la stessa quantità di salsa di soia.

Buona salute a tutti!