



// Tofu Naturale caramellato con spicchi d'arancia e sciroppo d'acero //



Ricetta per 4 persone:

Suggerimento

Il dessert può essere gustato caldo d'inverno, per es. con cannella o gelato alla vaniglia, oppure freddo d'estate, con panna montata o crema.

Ingredienti

400	g	di Tofu Tofu Naturale
2		arance
50	ml	di succo di arancia
2	cucchiaini	di sciroppo di acero
1	cucchiaino	di succo di limone
2	cucchiaini	di zucchero integrale
10	g	di margarina vegetale
2	cucchiaini	di semi di girasole

Preparazione

Tostare i semi di girasole in una padella senza olio, fino a farli diventare di colore dorato. Dopo averlo asciugato con carta da cucina, tagliare il tofu a cubetti. Sbucciare e filettare le arance.

Riscaldare in una padella la margarina ed arrostitire da tutti i lati i cubetti di tofu. Aggiungere lo zucchero e lasciarlo caramellare; versare, poi, lo sciroppo d'acero, farlo bollire e sfumarlo con il succo di arancia ed il succo di limone. Infine aggiungere i filetti di arance e saltarli in padella. Cospargere il dessert con i semi di girasole e servire.

