



Ingredienti:

Mezzo cavolo cinese
2 cipolle o 3-4 cipollotti
100 gr di tofu
Olio extravergine
Una 20in di olive nere taggiasche
Semi di cumino
Curcuma in polvere
Olio extravergine
Salsa di soia qb
Sale marino integrale, pepe

Cinese & Tofu

Tagliare a striscioline il cavolo cinese e farlo saltare assieme alla cipolla in una padella antiaderente (meglio un wok) con un filo di olio extravergine per 10-15 minuti, fintanto che non si sia ammorbidito.

Aggiungere a filo la salsa di soia e i semi di cumino, facendolo insaporire per altri 5-6 minuti quindi aggiungere gli altri ingredienti: curcuma, olive e tofu tagliato a dadini. Regolare di sale e pepe e cuocere fino a cottura completa.



Ingredienti:

Mezzo cavolo cinese
2 spicchi di aglio
un pezzettino piccolo di zenzero fresco
una manciata di semi di sesamo
2 cucchiaini di salsa di soia
olio extra vergine di oliva q.b

Cinese allo zenzero

Lavare e mondare il cavolo. Tagliarlo a striscioline (sia le foglie che il gambo in fondo).

In una padella (o meglio ancora in una wok), scaldare dell'olio e rosolavi leggermente l'aglio e lo zenzero tritati.

Dopo un paio di minuti aggiungere il cavolo; da prima la parte finale (il gambo per intendersi) che richiede un pochino più di tempo per la cottura e dopo 5 minuti aggiungere anche il resto del cavolo. Non richiede molto tempo di cottura. Una saltata veloce per altri 5 minuti dovrebbe essere sufficiente (almeno le foglie rimangono un pò croccanti).

Qualche minuto prima di spegnere la fiamma aggiungete anche i semi di sesamo e la salsa di soia. Spegnere la fiamma e servire.

