



Ingredienti per 1 persona

150 g di tofu al naturale tagliato a dadini di 1 cm

20 g di piselli (secchi) già cotti

4 olive private del nocciolo e tagliate a pezzetti

3 pomodori secchi tagliati a pezzetti

1/2 cipolla affettata finemente

3 cucchiai besciamella di soia

Un po' di semi di girasole

Olio evo

Sale

Preparazione

In una padella facciamo scaldare un filo d'olio e una volta caldo, aggiungiamo il tofu a dadini e la cipolla. Saltiamoli con una spruzzata di sale fino a quando il tofu non sarà dorato e la cipolla morbida.

Quindi togliamo dal fuoco e mescoliamo con le olive, semi di girasole, pomodori secchi ed infine guarniamo con un po' di besciamella vegana ed ecco fatto!