Ingredienti per 2 persone
200 g di tofu al naturale tagliato a dadini piccoli
150 g di pomodorini lavati e tagliati a metà
1 cipolla pelata, lavata ed affettata finemente
Qualche foglia di basilico fresco lavato
Una manciata di mandorle tostate spezzate
Olio evo
Sale

Preparazione
In un tegame versiamo un filo d'olio e appena caldo versiamo la cipolla con i pomodorini con un pizzico di sale ed il basilico.

Copriamo e lasciamo che rilascino il proprio sugo mentre si cuociono per circa 15 minuti.

Quindi ravviviamo il fuoco ed aggiungiamo il tofu e saltiamolo per qualche minuto insieme al sugo di pomodorini.

Quindi togliamo dal fuoco e serviamo, se vogliamo, dando forma con un coppa pasta e decorando con le mandorle tostate.

Buono, adatto a tutti e soprattutto leggero e nutriente!