



# *Gli antipasti vegani*

## SPIEDINI DI TOFU CON SALSA DI CIPOLLE



### *Ingredienti*

1 panetto di TOFU  
.....  
500 g di CIPOLLE ROSSE  
CO.P.A.P.  
.....  
200 g di ZUCCHERO DI  
CANNA  
.....  
1/2 bicchieri di ACETO  
BALSAMICO  
.....  
FARINA q.b.  
.....  
SALSA DI SOIA  
.....  
OLIO EVO o DI SEMI

### *Procedimento*

- Fate asciugare il tofu lasciandoci sopra un peso per circa 15 min, in modo che possa perdere tutto il liquido. Tagliatelo poi in quadratini. Mettetelo in una ciotola, e versateci sopra qualche cucchiaino di salsa di soia, coprite tutto con una pellicola e lasciate marinare in frigo per mezzora.
- Nel frattempo preparate la salsa di cipolla: tagliate a fette sottili le cipolle rosse, e fatele appassire in un tegame antiaderente insieme all'aceto balsamico. Quando le cipolle si saranno ammorbidite, unite lo zucchero di canna e lasciate cuocere a fuoco dolcissimo per un'oretta.
- Scolate il tofu dalla marinatura, infarinatelo e frigetelo in olio di semi o evo, avendo cura di friggere pochi cubetti alla volta. Una volta fritti, inserite i cubetti di tofu in uno spiedino e serviteli con la salsa di cipolle.