

Ispirazione culinaria del mese di luglio

Lasagne di zucchini con ripieno di crema di formaggio e tofu

per 4 porzioni::

1,6 kg zucchine
2 spicchi d'aglio
1-2 cipolle
600 g di tofu naturale

prezzemolo quanto basta
un po' di basilico, 2 confezioni di
formaggio, fresco alle erbe
200 g di Emmentaler, olio
sale, pepe

Preparazione:

ca. 50 minuti





AQUA BAD CORTINA

1780

BIOHOTEL & THERMAL BATHS

La fontana de forza.



Preparazione:

Lavare le zucchine e tagliarle nel senso della lunghezza a fette sottili. Tagliare a dadini le parti finali. Salare e mettere da parte. Tagliare a cubetti le cipolle e tritare l'aglio. Strizzare il tofu e sbriciolarlo con l'aiuto di una forchetta. Tritare il basilico e il prezzemolo, mettendo a parte alcune foglie di basilico. Rosolare il tofu in padella con un filo d'olio per 3-4 minuti. Salare e rimuovere dalla padella. Soffriggere la cipolla e l'aglio nella stessa padella ed aggiungere i cubetti di zucchine. Far rosolare per un attimo e poi togliere dal fuoco. Aggiungere il tofu e condire con sale e pepe. Aggiungere la crema di formaggio fresco e aggiungere le erbe. Preriscaldare il forno a 240 °C. Grattugiare il formaggio. Asciugare le strisce di zucchine con un tovagliolo di carta. Posizionare uno strato di zucchine in una teglia ed aggiungere la miscela di tofu e 1 cucchiaio di formaggio. Posizionare nuovamente uno strato di zucchine con la miscela e continuare fino a riempire la teglia. Cuocere in forno per 10 minuti, dopodiché impostare il forno sulla funzione grill e cuocere per due minuti fino a quando il formaggio diventa leggermente dorato. Servire con le foglie di basilico.

**Buon appetito vi augurano
Sandra, Nicol e la famiglia ABC
e il BLOKistl Alto Adige**