

## Spaghetti di zucchine con ragù di tofu

### Secondo piatto/condimento

**Difficoltà:** media

**Tempo di preparazione:** 30 minuti

### Ingredienti (per 2 persone)

- 400 gr di zucchine
- 200 gr di tofu al naturale
- 200 ml di passata di pomodoro
- 1 cipolla
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

### Preparazione

Lavare accuratamente le zucchine.

Ricavare gli spaghetti dalle zucchine utilizzando un affetta-verdure o spiralizer.

Sbollentare gli spaghetti di zucchine in acqua salata per due minuti.

Tagliare la cipolla a fettine e far rosolare nell'olio in una casseruola.

Sbriciolare il tofu e aggiungerlo nella casseruola, continuando a mescolare.

Dopo qualche minuto, abbassare la fiamma e aggiungere la passata di pomodoro.

Proseguire la cottura per circa mezz'ora.

Far freddare il ragù di tofu e utilizzare per condire gli spaghetti di zucchine.

*Questa ricetta può essere realizzata per condire dei chicchi di cereali integrali come il farro, l'orzo, ottenendo un piatto unico.*

