

Tritato di tofu anacardi bistecca e verdura - gratin di patate - Insalata mista

Ingrédients pour 4 personnes:

400 g de tofu

100 g de noix de cajou

100 g de pousses de soja

400 g de légumes (courgettes, carottes, raves, céleri rave, oignons, chou blanc)

200 g de pommes de terre

4 oeufs

Sel, poivre

- **Bien mélanger les pousses de soja entières, les légumes, les pommes de terre, le tofu et les noix de cajou passées au robot (grandeur rösti).**
- **Epicer à votre goût (sel, poivre et par exemple Sambal Oelek, etc) et laisser reposer 1 heure.**
- **Presser l'appareil entre les mains pour enlever l'eau.**
- **Ajouter les oeufs battus et former des galettes épaisses.**
- **Les cuire dans une poêle avec un peu d'huile.**
- **Servir avec un gratin dauphinois et une salade mêlée.**