



Panzerotti con tofu e spinaci (uvetta, pinoli e sesamo)

Ingredienti

- 1 confezione Mini Basi BUITONI
- 150 g di tofu
- 150 g di spinaci freschi
- 1 spicchio d'aglio
- 30 g di pinoli
- 30 g di uvetta
- 15 g semi di sesamo
- 1 uovo
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale
- pepe
- un pizzico di curcuma

Preparazione

1. Preriscalda il forno o la friggitrice ad aria a 190°C.
2. Tagliare il tofu a cubetti. Lavare gli spinaci e tagliare i gambi. Sbucciare e tritare finemente l'aglio.
3. In una pentola, portare l'acqua a ebollizione e sbollentare gli spinaci per 1 minuto. Scolateli, pressatele bene per eliminare l'acqua in eccesso e tritatele.
4. Scaldate l'olio in una padella e aggiungete l'aglio, l'uvetta e i pinoli. Quando iniziano a dorarsi, aggiungete gli spinaci e fate cuocere, mescolando, per 2-3 minuti. Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare.
5. Aggiungere il tofu sbriciolato e condire con sale, pepe e curcuma.
6. Stendete le basi e mettete un cucchiaino di composto su metà di ognuno. Spennellare i bordi dei dischi con dell'acqua, chiudere le mini basi e sigillare i bordi con una forchetta.
7. Disponete le basi su una teglia ricoperta di carta da forno, spennellatele con l'uovo sbattuto e cospargetele con i semi di sesamo. Se utilizzate la friggitrice ad aria, disponetele nell'apposito vassoio.
8. Cuocerli nel forno per circa 8-10 minuti o fino a doratura, o in friggitrice ad aria per circa 8 minuti.

Informazioni nutrizionali

carboidrati	25.27 g
Energia	371.08 kcal
grassi	26.45 g
Fibra	2.75 g
Proteine	9.96 g
Grassi saturi	4.89 g



4 4 persone

Sodio	169 mg
zuccheri	2.09 g