

Salteado de Tofu “Especial”

El tofu nos aporta proteínas vegetales libres de grasas saturadas, pero resulta algo insípido. Gracias a desecarlo en el horno, conseguimos que absorba más los sabores del adobo que hemos realizado consiguiendo así un plato sabroso y saludable.

INGREDIENTES:

- 200g Judías Verdes
- 150g Zanahoria
- 50g Pimiento rojo
- 200g Tofu firme
- 1 Cucharada de aceite vegetal
- 6 Cucharadas de agua

1
Ración



ADOCO:

1 diente de ajo, 2 cm de jengibre fresco, 1 cucharada de sirope de agave (o una cucharadita de azúcar moreno o de miel fluida), 6 Cucharadas salsa de soja baja en sodio.

ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°C
2. Sacar el tofu de su envoltorio y prensarlo bien entre papel de cocina, hasta que deje de humedecerlo (cambiar el papel de cocina por otro nuevo, en caso necesario).
3. Cortar el tofu en 16 cubos aproximadamente e introducirlo en el horno, separados entre sí, durante 20 minutos a 200°C.
4. Mientras, preparar las hortalizas: retirar las puntas a las judías verdes y cortar en trozos, pelar las zanahorias y cortar en bastones de unos 5 cm. Introducir ambas en el microondas con 2 cucharadas de agua, tapadas, a potencia máxima durante 5 minutos (en caso de ser congeladas, 5 minutos en la opción descongelar, tapadas y sin el agua). Si no tienes microondas, un par de minutos en agua hirviendo será suficiente.
5. Cortar en juliana el pimiento.
6. Adobo: rallar el ajo y el jengibre, añadir el sirope de agave y salsa de soja. Mezclar bien.
7. Agregar el tofu que hemos desecado en el horno al adobo y que lo recubra bien. Reservar.
8. En un wok (o sartén), calentar el aceite, agregar el pimiento y cuando empiece a dorarse, añadir las hortalizas que hemos escaldado en el microondas (deben estar al dente), dar unas vueltas y adicionar el tofu con su adobo y el agua.