

Wraps de Lechuga con Tofu

Éste es un buen plato, apto para vegetarianos, rico en proteínas y bajo en calorías, colesterol y grasas saturadas. Está delicioso pues combina a la perfección el punto crujiente, con el fresco, dulce y salado. Y lo más importante, es rápido de hacer.

INGREDIENTES:

- C/s Hojas de lechuga Salanova, cogollo, endivia o iceberg
- 250g Tofu ahumado o tofu firme
- 1 Zanahoria grande
- 1 Cebolla mediana morada o dulce
- 1 pulgar de Jengibre fresco
- 2-3 Dientes de ajo
- 1 Cucharada aceite oliva
- 2 Cucharadas salsa de soja
- 1 Cucharada semillas (pipas girasol, pipas calabaza, sésamo, chía, amapola)

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar la zanahoria, jengibre, cebolla y ajos.
2. Rallar fino el jengibre y el ajo (reservar), a parte rallar la zanahoria gruesa (reservar) y cortar en juliana la cebolla.
3. Trocear el tofu en cubitos de 1 cm aprox.
4. Sofreír a fuego lento la cebolla con el aceite, cuando pierda volumen agregar el ajo y el jengibre, dar unas vueltas hasta que empiece a dorarse.
5. Añadir el tofu, la salsa de soja y un par de cucharadas de agua, cocinar 1 minuto, apagar el fuego y adicionar la zanahoria, mezclar bien
6. Lavar la lechuga, colocar las hojas formando como cuencos, rellenar con la mezcla anterior, espolvorear con las semillas, enrollar y comer.