

# Fajitas de Tofu y Verduras

*Este es un plato muy completo y no hace falta que seas vegano para poder disfrutarlo. Es rápido de hacer, si te has acordado de macerar el tofu con antelación y dejarte cortadas las hortalizas.*

## INGREDIENTES:

- 400g Tofu firme
- 2 Cucharadas concentrado de tomate
- 1 Cucharada salsa de soja (opcional)
- ½ Cucharadita cúrcuma o curry
- 2 Cucharadas perejil picado
- 1 Cucharadita ajo en polvo
- ½ Cucharadita cebolla en polvo (opcional)
- Pimienta negra molida (al gusto)
- 250g Champiñones
- 150g Zanahorias
- 150g Pimiento rojo y verde
- 100g Cebolla o puerro
- 2 Ramita apio (opcional)
- 8 Tortillas integrales
- Semillas de sésamo para decorar (opcional)

4

Raciones

**Dietistas y Nutrición**  
DNP, S.L.  
[www.dietistasynutricion.com](http://www.dietistasynutricion.com)

## Salsa de tahin vegana:

150g yogur de soja natural, 2 cucharaditas zumo de limón, 1 cucharadita pasta de sésamo (tahin)

## ELABORACIÓN:

1. Comprime ligeramente el tofu entre dos servilletas de papel de cocina, para retirar humedad y que así absorba mejor el adobo. Cortar en trocitos de un centímetro por dos, aproximadamente.
2. En un bol o tupper prepara el adobo: mezcla dos cucharadas de tomate concentrado con la salsa de soja, la cúrcuma (o curry sino tienes), ajo en polvo, cebolla en polvo y perejil, mezclar bien.
3. Agregar el tofu a la marinada, removiendo para que se impregne bien por todos lados. Tapar y reservar en la nevera hasta el día siguiente.
4. Pelar y cortar las hortalizas en juliana, limpiar y laminar los champiñones.
5. Saltear el tofu junto con el adobo y una cucharada de aceite hasta que se dore, retirar.
6. En la misma sartén agregar el resto del aceite, saltear las hortalizas todas juntas excepto los champiñones que los añadiremos cuando veamos que las verduras ya estén algo hechas. Agregar los champiñones, cocinar y salpimentar al gusto.
7. Agregar el tofu reservado.
8. Rellenar las tortillas, salsear con la salsa de tahin, espolvorear con un poco de sésamo, enrollar y ... ¡A comer!