

Tofu a la Jardinera

El tofu, elaborado a partir de los granos de soja, es muy consumido por vegetarianos y veganos como fuente de proteínas, pero hoy en día, cada vez más omnívoros lo están incorporando a su alimentación. Como su sabor es bastante insípido (el ahumado no tanto), es conveniente cocinarlo con especias, caldos o verduras que aporten sabor como hemos hecho en esta receta.

INGREDIENTES:

- 250g Tofu firme (mejor ahumado)
- 150g Zanahorias
- 150g Judías verdes
- 100g Cebolla
- 100g Pimiento rojo
- 60g Guisantes
- 200g Tomate
- 1 Cucharadita de pimentón dulce de la Vera
- 2 dientes de ajo
- 2 Cucharadas aceite de oliva
- 1 vaso caldo de verduras o agua
- 1 Hoja de laurel

2

Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Pelar las zanahorias, ajos y la cebolla, retirar las puntas a las judías verdes.
2. Lavar las hortalizas y cortar por separado en cubitos de un centímetro aproximadamente, excepto el tomate que lo rallaremos.
3. Partir el bloque de tofu en 6 rodajas
4. Dorar en una sartén caliente el tofu con un poco de aceite y reservar.
5. En la misma sartén, rehogar la cebolla, zanahoria y pimiento, cocinar 4-5 minutos.
6. Agregar el ajo, cuando desprenda aroma, adicionar el pimentón y tomate rallado, proseguir la cocción hasta que el tomate esté hecho (unos 5 minutos más)
7. Añadir el caldo, la hoja de laurel, tofu, judías verdes y guisantes. Cocer 10 minutos a fuego lento y servir (si queda muy seco se puede agregar algo más de caldo).