

Tofu a la Naranja

El tofu no se caracteriza por tener un sabor muy acentuado, por ello no enmascara el sabor del resto de ingredientes. Obtenemos un plato de sabor delicado y cargado de vitaminas. Perfecto para esta época del año.

INGREDIENTES:

- 250g Tofu
- 300g Ramilletes Brécol
- 150g Zanahorias
- 1 Cucharada jengibre rallado fino
- 2 dientes de ajo
- 250ml Zumo de naranja
- 1 Cucharada ralladura de naranja
- 1 Cucharada sirope de agave (opcional)
- 1 Cucharada salsa de soja
- 2 Cucharadas aceite de sésamo o girasol
- 1 Cucharadita Maizena (opcional)
- 1 Cucharadita semillas sésamo negro (opcional)

2
Raciones

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

ELABORACIÓN:

1. Pelar las zanahorias y cortar en rodajas finas, poner en un bol junto con el brécol a ramilletes de bocado y dos cucharadas de agua. Tapar y poner al microondas 3 minutos a máxima potencia (o hervir 3 minutos y escurrir)
2. Poner una cucharada de aceite en una sartén caliente y agregar el tofu a cubitos de 1x1 cm aproximadamente.
3. Dorar ligeramente y retirar.
4. Agregar la otra cucharada de aceite a la sartén, adicionar el ajo rallado y el jengibre. Remover.
5. Cuando empiece a dorarse, adicionar el zumo de naranja con la Maizena disuelta, sirope de agave, salsa de soja, ralladura de naranja, verduras y tofu.
6. Hervir 2-3 minutos, hasta que la salsa este ligeramente ligada.
7. Servir caliente, espolvoreado con las semillas de sésamo.