



## Preguntas frecuentes

Diferentes opciones de guisados:

Vegetarianos: Tofu



### Tofu al romero en guisado de vegetales con semillas de chía



150 gramos de tofu normal o duro  
1/2 tomate, 1/4 pimiento rojo, 1/2 puerro, 1/4 cebolla grande, 1/2 dientes de ajo, 1/2 rama de menta, 1 hojas de laurel, 1 rama de romero para cocinar, 1 cd. Aceite de oliva virgen o PAM, Sal, orégano, salsa provenzal seca y ají seco triturado.

Agua, Papel absorbente. Semillas de chía para salpicar el plato.

#### Preparación:

Lavar muy bien todas las verduras, incluidas las ramas de romero y la menta. Cortar el tofu en cuadrados de 4 x 4 cm. y 1.5 cm. de alto. Freírlos en aceite bien caliente hasta que se doren y dejarlos escurrir sobre papel absorbente. Tienen que quedar sequitos, dorados por fuera y blancos por dentro.

Preparar una *salsa picada gruesa*: Lavar y trozar grueso la cebolla, diente de ajo, puerro entero y pimiento rojo sin semillas. Saltear todo en 3 cucharadas de aceite de oliva, primero las cebollas y ajos, luego los puerros y luego los pimientos. Agregar 1/2 vaso de agua, todos los condimentos, las hojuelas de una rama de romero y las hojas de una rama de menta. Cortar los tomates en cuartos y agregarlos a la salsa junto con otro 1/2 vaso de agua. A los dos minutos más o menos ya se podrá retirar la piel de todos los cuartos de tomate con 1 cuchara y un tenedor. Cuando los tomates se ven un po-

co deshechos, agregar todos los cuadrados de tofu fritos, revolver y dejar que tomen sabor durante cinco minutos aproximadamente. Servir con abundante salsa y jugo salpicado de semillas de chía con una rama de romero sobre cada plato. Instruir a los comensales para que separen las hojuelas de romero del tallo y las esparzan sobre su plato. El toque de sabor y aroma de las hojuelas recién separadas del tallo combina de maravillas con el Tofu con vegetales guisados.

Kcal: 300 Porción por persona

### Tofu stroganoff con champiñones

1 cucharadas de salsa de soja, 1 1/2 cucharadas de pimentón, sal, pimienta negra molida, 150 grs. de tofu blando en dados, 1 cucharadas de aceite de oliva, 1/2 cebollas grandes peladas y cortadas a rodajas, 1 cucharada de margarina, 50 grs de champiñones cortados a láminas, 2 cd. de yogurt natural, zumo de limón, 1/2 taza de arroz blanco o fideos.

#### Preparación:

Se mezcla la salsa de soja con la mitad del pimentón y se sazona ligeramente en un bol poco profundo. Se echan **lo dados de tofu** en la mezcla y se deja marinar durante 30 minutos, removiendo de vez en cuando. Se calientan 10 ml. de aceite de oliva en una sartén grande y se saltean las cebollas con el resto del pimentón hasta que estén traslúcidas. Se añade el tofu marinado con algo del líquido sobrante del bol y se continúa salteando hasta que el tofu este bien dorado por todos lados. Se pasa a un bol y se mantiene caliente. Se calienta el aceite sobrante con margarina en la misma sartén y se sofríen los champiñones hasta que estén reblandecidos. Se vuelve a echar el contenido del bol a la cacerola, junto con el yogurt natural. Se mezcla bien y se sa-

zona al gusto con sal, pimienta y zumo de limón. Se cuece a fuego lento unos minutos más.

Kcal: 375 Porción por persona

### Deliciosos Champiñones a la Mostaza

50g Champiñones, 1 cucharada soperas de Mostaza, 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen, 1/2 diente de Ajo machacadi, 150g de Tofu rebanado en cuadros, 2 Cebollitas de cambray rebanadas, 3 aceitunas grandes deshuesadas en trozos, 2 cucharadas soperas de vino blanco, 1/4 cucharada de curry, 1 pizca de sal.

#### Preparación:

Ponga los champiñones rebanados a remojar en el vino blanco. Espolvorear ligeramente los cubos de tofu con la cucharadita de curry. Aparte: Mezcle la mostaza con las cebollitas, los dientes de ajo y las aceitunas. Sofría en el aceite de oliva hasta que las cebollitas tomen un color ligeramente cobrizo.

Vierta los champiñones en la mezcla y déjelos hervir por 5 minutos mezclando para homogeneizar el guiso. Agregar el tofu y cocer a fuego medio por 10 minutos. Tapar la cacerola y cocer 15 minutos más a fuego lento. Sirve caliente.

Kcal: 325 Porción por persona



## Preguntas frecuentes

Diferentes opciones de guisados:

### Vegetarianos: Tofu 2



#### Albóndigas de tofu con salsa de albaricoques



Tofu fresco en bloque 150 gr.

1 zanahorias medianas

1/2 cebolla

1 cucharada de semillas de sésamo

1 cucharada de salsa de soja

Pimienta negra molida, 3 g nuez moscada, 1 cd. aceite de oliva, 1 cd. harina integral, sal al gusto.

Para la salsa: orejones de albaricoque 100 gr., 1 zanahorias 1, leche de soja, agua y 1/2 papa.

##### Preparación:

Sacar el tofu del envase y envolverlo con un paño. Dejarlo durante una 1/2 hora a temperatura ambiente, para que suelte todo el suero posible. Mientras pochamos la cebolla bien picadita. Cocemos un poco las zanahorias peladas. Terminada la cocción de estas últimas, las picaremos bien chiquitas. Añadir a la cebolla la zanahoria picada, el tofu desmenuzado con las manos, el sésamo, la salsa de soja y las especias. Mezclar bien para que quede todo perfectamente repartido. Siempre con el fuego bajo, sólo para que se evapore un poco el agua que pueda tener. Formamos albóndigas del tamaño que nos gusta y las enharinamos antes de freírlas en la sartén con abundante aceite caliente. Para que al enharinarlas no se deshagan, se puede echar el poco de harina en un bol y ponemos la albóndiga dentro, agitar suavemente el bol en círculos y la albóndiga se envuelve de harina solita. Para retirar el exceso de aceite, poner en un plato con papel absorbente. Salsa: cortamos los orejones de al-

baricoque en trocitos pequeños y los dejamos en remojo en agua unas horas antes para que se hidraten bien. Las zanahorias peladas y cocidas las pasamos por la batidora junto a los orejones y el resto de los ingredientes. El agua que sobre de los orejones hidratados nos puede servir para corregir la espesura de la salsa y hacerla más ligera si es de nuestro agrado. La presentación es sencilla: una bandeja de horno con la salsa al fondo, las albóndigas repartidas encima, y unas rodajas de la zanahoria cocida y perejil cortado para dar unas notas de color. Servir muy caliente. Especial para vegetarianos.

**Kcal: 300 Porción por persona**

#### Guisado de Tofu Marinado

Ingredientes para la salsa de la receta:

150 g bloque de tofu

Jengibre fresco (unos 3 centímetros aproximadamente)

1/2 dientes de ajo

1/2 cebolletas finas

2 cucharadas de salsa de soja

El zumo de 1 limón

1 cucharadas de aceite de girasol o canola

Sal y pimienta

Ingredientes para presentarlo:

2 hojas de lechuga tiernas

2 cucharas de brotes de alfalfa

5 tomates cherry

2 rabanitos

##### Preparación:

Cortar el tofu en trozos de alrededor de un centímetro. Colocarlos sobre una fuente plana.

Rallar el jengibre y los ajos. Retirar la capa externa de las cebolletas y lavarlas.

Cortar y picar unos 3 cm de la parte blanca de ambas.

Mezclar el zumo de limón, los ajos, el jengibre, la cebolleta picada y la salsa de soja.

Cubrir el tofu con la mezcla y dejar macerar 30 minutos en el frigorífico.

Calentar la plancha (o una sartén) con un poco de aceite de girasol; cuando esté bien caliente incorporar el tofu y un poco del jugo de la maceración. Retirar el tofu cuando esté doradito (un par de minutos por cada lado).

Servir acompañado de unas hojas de lechuga, la alfalfa, los tomatitos, los rabanitos y el resto de las cebolletas cortadas en finas tiras. Aliñarlo todo con aceite de girasol, sal-

y, si gustas, acompaña con carne de soja en picadillo.

**Kcal: 250 Porción por persona**

#### Alambre Vegetariano



1 verdes rojos, 2 Hongos, 1 taza calabacitas tiernas, 100 g tofu (previamente remojado en salsa de soja y limón), jicama al gusto

##### Preparación:

Lava y desinfecta los vegetales.

Corta el tofu con cuidado en cuadritos. Corta los vegetales en cuadros grandes y encajalos con variedad en los palitos.

Haz una salsa de tamari mezclando 4 cucharadas de aceite de oliva, dos limones y media taza de tamari. (si gustas, agrega ajo machacado). Asa los vegetales pero que no se cocinen demasiado.

Remoja en la salsa y sirve, o pon la salsa en la mesa para que las personas se sirvan al gusto. Puedes adornar con semillitas de sésamo.

**Truco:** Si deseas un toque especial, agrega piña

**Kcal: 250 Porción por persona**