

Tofu al estilo teriyaki con zanahoria

acompañado de arroz basmati y semillas de sésamo tostadas

Vegetariano Rápido

11



Arroz basmati



Tofu



Salsa teriyaki



Salsa de soja dulce



Semillas de sésamo blancas



Cebolla



Zanahoria

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, agua.

Cocinando: 15 mins
Listo en: 25 mins



El uso de la salsa teriyaki es muy común en la cocina asiática, más específicamente en la japonesa, debido a su gran versatilidad y el asombroso sabor que aporta a carnes, vegetales y arroces. En este caso, te ofrecemos una receta vegetariana en la que marinamos con este condimento unos dados de tofu que, combinados con el arroz basmati, darán lugar a un plato completo y sabroso.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Colador, cazo con tapa, jarra medidora, bol mediano, sartén mediana, papel de cocina, pelador.

Ingredientes

| | 2P | 4P |
|--------------------------------------|------------|------------|
| Arroz basmati | 150 gramos | 300 gramos |
| Tofu* 11) | 180 gramos | 360 gramos |
| Salsa teriyaki 11) 13) | 1 sobre | 2 sobres |
| Salsa de soja dulce 11) | 1 sobre | 2 sobres |
| Semillas de sésamo blancas 3) | 15 gramos | 30 gramos |
| Cebolla | ½ unidad | 1 unidad |
| Zanahoria | 1 unidad | 2 unidades |
| Ajo | 1 unidad | 2 unidades |
| Agua para el arroz | 320 ml | 640 ml |
| Agua para la salsa | 50 ml | 100 ml |

*Conservar en la nevera

Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|--|------------|-----------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 345 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 2580/617 | 748/179 |
| Grasas (g) | 21,4 | 6,2 |
| de las cuales saturadas (g) | 3,0 | 0,9 |
| Carbohidratos (g) | 88,1 | 25,5 |
| de los cuales azúcares (g) | 20,4 | 5,9 |
| Proteínas (g) | 23,6 | 6,9 |
| Sal (g) | 3,3 | 1,0 |

Allergens

3) Sésamo **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!



Cocina el arroz

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes), añade el **arroz** y **sal** al gusto y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y deja cocinar 11-13 min, removiendo ocasionalmente. Una vez cocinado, remueve el **arroz** para separar los granos y resérvalo en el cazo tapado.

CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.



Prepara las verduras

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **zanahoria** y, con la ayuda del pelador, haz cintas a lo largo.



Marina el tofu

Seca el **tofu** con papel de cocina, presionando ligeramente para eliminar la humedad. Luego, córtalo en dados de 1 cm. Colócalo en un bol junto con la **salsa teriyaki**, la **salsa de soja dulce** y la mitad de las **semillas de sésamo**. Mezcla y reserva hasta el siguiente paso. Calienta una sartén a fuego medio sin aceite. Una vez caliente, agrega las **semillas de sésamo** restantes y tuéstalas 2-3 min, removiendo ocasionalmente. Retira y reserva.

CONSEJO: Ten cuidado al cocinar las semillas, se queman con facilidad.



Saltea las verduras

En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, agrega la **cebolla** y **sal** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente. Cuando la **cebolla** esté transparente, añade las cintas de **zanahoria** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 3-4 min a fuego medio, removiendo para integrar. Incorpora el **tofu** de nuevo a la sartén y mezcla bien.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



Saltea el tofu

Calienta la sartén a fuego medio sin aceite. Luego, cocina el **tofu** junto con el **marinado** 2-3 min, removiendo ocasionalmente, hasta que la **salsa** se haya reducido y empiece a caramelizarse. Retira de la sartén y reserva.



Emplata y disfruta

Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**. Sirve el **arroz** en la base de los platos y coloca el **tofu al estilo teriyaki** con **zanahoria** encima. Decora con las **semillas de sésamo** tostadas.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

