

Bol de tofu ahumado con pera caramelizada con cebolla encurtida sobre quinoa tricolor

Vegano Expres

9



Tofu ahumado



Quinoa tricolor



Pera



Cebolla



Salsa de soja



Aceite de sésamo

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua, azúcar, vinagre de vino tinto, mantequilla.

Cocinando: 15 mins
Listo en: 15 mins



¿Qué significa que nuestro tofu esté ahumado? Para ahumar un alimento, se le expone al humo de maderas como el roble, el nogal o el manzano, con la intención de aportar este característico sabor. Tradicionalmente, el ahumado tenía el objetivo de conservar los productos por más tiempo antes de que existiese la refrigeración.

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:

Bol, jarra medidora, sartén antiadherente, papel de cocina, cazo, bol pequeño, varillas.

Ingredientes

	2P	4P
Tofu ahumado* 11)	180 gramos	360 gramos
Quinoa tricolor	150 gramos	300 gramos
Pera	1 unidad	2 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Aceite de sésamo 3)	1 sobre	2 sobres
Agua	300 ml	600 ml
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Vinagre de vino tinto	3 cucharaditas	6 cucharaditas
Sal para encurtir	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	314 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2444/ 584	777/ 186
Grasas (g)	26,2	8,3
de las cuales saturadas (g)	3,7	1,2
Carbohidratos (g)	66,4	21,1
de los cuales azúcares (g)	5,0	1,6
Proteínas (g)	25,0	8,0
Sal (g)	5,4	1,7

Alérgenos

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!



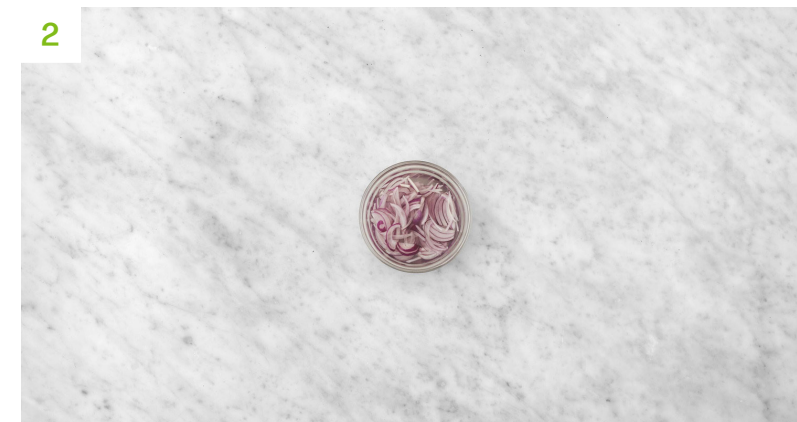
Cuece la quinoa

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), una pizca de **sal** y la **quinoa tricolor**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio-bajo durante 12 min, con el cazo tapado. Una vez listo, remueve la **quinoa** para que no se pegue y deja reposar con la tapa puesta hasta el momento de servir.



Carameliza la pera

Corta la **pera** por la mitad y retira el corazón. Luego, corta en dados de 1-2 cm. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio sin aceite. Saltea la **pera** 2-3 min, removiendo. Luego, añade el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y **mantequilla** al gusto y cocina 2 min más, hasta que la **pera** quede tierna y se dore. Cuando esté lista, retira la **pera** de la sartén.



Encurte la cebolla

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta la mitad (doble para 4p) en tiras finitas. En un bol, agrega la **cebolla**, el **vinagre de vino tinto** y la **sal para encurtir** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Remueve bien y déjala reposar hasta el emplatao. En otro bol, mezcla con varillas la **salsa de soja** y el **aceite de sésamo**.



Cocina el tofu y emplata

Seca el **tofu ahumado** con papel de cocina y córtalo en dados de 1-2 cm. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Cocina el **tofu** 3-4 min, removiendo, hasta que se dore. Sirve la **quinoa tricolor** en la base de los platos y reparte encima el **tofu ahumado**, la **cebolla** encurtida, previamente escurrida, y la **pera** caramelizada. Acaba añadiendo la **salsa asiática** al gusto.

¡Que aproveche!

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

