

Tofu ahumado con pera caramelizada con cebolla encurtida sobre quinoa

Vegano Exprés

20



Tofu ahumado



Pera



Cebolla



Salsa de soja



Aceite de sésamo



Quinoa

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
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
Quinoa	200 gramos	400 gramos
Agua	400 ml	800 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	339 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2799/ 669	825/ 197
Grasas (g)	26,0	7,7
de las cuales saturadas (g)	3,7	1,1
Carbohidratos (g)	80,1	23,6
de los cuales azúcares (g)	5,6	1,7
Proteínas (g)	30,1	8,9
Sal (g)	5,3	1,6

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), **sal** y la **quinoa**.
- Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio-bajo 12 min, con el cazo tapado.
- Luego, remueve la **quinoa** y deja reposar con la tapa puesta.



Carameliza la pera

- Corta la **pera** en dados de 1-2 cm.
- Calienta una sartén antiadherente a fuego medio sin aceite. Saltea la **pera** 2-3 min, removiendo.
- Añade el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y **mantequilla** al gusto y cocina 2 min más. Retira la **pera** de la sartén.

SABÍAS QUE: Si cubres una sartén rallada con sal, la calientas hasta que se tueste y luego la retiras, la sal actuará como barrera contra los arañazos y evitará que los alimentos se peguen.



Encurte la cebolla

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



Cocina el tofu y emplata

- Seca el **tofu ahumado** 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** en la base de los platos y reparte encima el **tofu**, la **cebolla** encurtida escurrida y la **pera**.
- Acaba añadiendo la **salsa** que has preparado.

¡Que aproveche!

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

