



Guiso de judías blancas con tofu crujiente

con puerro y judías verdes

Vegetariano · Rápido · Una sartén

10



Judías verdes



Brotos de espinacas



Puerro



Tomate concentrado



Queso crema



Caldo vegetal



Tomillo seco



Judías blancas



Tofu



Pimentón ahumado



Salsa de soja

Cocinando: 20 mins
Listo en: 25 mins



Descubre esta receta de sabores tradicionales a la que incorporamos un concepto más novedoso, como es el tofu crujiente, preparado en la sartén y aderezado para emular el bacon. Además de su gran sabor, este plato es vegetariano, está listo en 25 minutos y te permite seguir una dieta equilibrada. ¿Qué más se puede pedir?

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

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:

Rallador, sartén grande, tapa, jarra medidora, papel de cocina.

Ingredientes

	2P	4P
Judías verdes	100 gramos	200 gramos
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Puerro	1 unidad	2 unidades
Tomate concentrado	1 sobre	2 sobres
Queso crema* 7)	1 paquete	2 paquetes
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Tomillo seco	1 sobre	2 sobres
Judías blancas 14)	390 gramos	780 gramos
Tofu* 11)	180 gramos	360 gramos
Pimentón ahumado 9)	1 sobre	2 sobres
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Agua	200 ml	400 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	517 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2379/ 569	460/ 110
Grasas (g)	25,8	5,0
de las cuales saturadas (g)	5,2	1,0
Carbohidratos (g)	54,0	10,4
de los cuales azúcares (g)	8,5	1,6
Proteínas (g)	32,5	6,3
Sal (g)	4,5	0,9

Alérgenos

7) Leche 9) Mostaza 10) Apio 11) Soja 13) Cereales que contienen gluten 14) Sulfitos.

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

¡Recíclame!



Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Seca el **tofu** con papel de cocina, presionando para eliminar la mayor humedad posible. Ralla la mitad del **tofu**. Corta el resto del **tofu** en dados de 1 cm. Retira las raíces y el extremo verde del **puerro** y deséchalos. En cortes diagonales, divide el **puerro** en trozos de 3-4 cm. Retira las puntas de las **judías verdes** y córtalas en tercios.



Cocina el guiso

En la sartén, agrega el **tomillo seco**, el **tomate concentrado**, el **queso crema** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes). Mezcla y cocina a fuego medio 1-2 min. Agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal** en polvo, remueve y lleva a ebullición. Cuando hierva, baja a fuego medio, tapa la sartén y cocina 4-6 min, hasta que se reduzca.



Cocina el tofu rallado

En una sartén grande, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **tofu** rallado, el **pimentón ahumado** y la **salsa de soja** y cocina 4-5 min, removiendo ocasionalmente, hasta que quede crujiente. Retira de la sartén cuando esté listo.



Agrega las judías blancas

En la sartén, agrega casi todas las **espinacas**, reservando algunas para el emplatado, y cocina 1-2 min, hasta que reduzcan su tamaño. Finalmente, agrega las **judías blancas** y el líquido de su envase y cocina 3 min, removiendo para integrar.



Saltea las verduras y el tofu

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **tofu** a dados, el **puerro** y las **judías verdes**, **salpimienta** y saltea 3-4 min, removiendo. Luego, cocina a fuego medio-alto 1-2 min más, hasta que las **verduras** y el **tofu** se doren.

CONSEJO: Puedes cocinar unos minutos más si prefieres las judías más hechas.



Emplata y disfruta

Cuando esté listo, prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**. Sirve el **guiso** de **judías** con **tofu** y **verduras** en platos y agrega encima el **tofu** crujiente y las **espinacas** reservadas.

¡Que aproveche!

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

