

Tofu al estilo teriyaki con zanahoria

con arroz basmati y semillas de sésamo tostadas

Vegetariano Rápido

9



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 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	1 unidad	2 unidades
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	383 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2642/ 632	691/ 165
Grasas (g)	21,3	5,6
de las cuales saturadas (g)	3,1	0,8
Carbohidratos (g)	97,1	25,4
de los cuales azúcares (g)	22,0	5,8
Proteínas (g)	24,4	6,4
Sal (g)	3,6	0,9

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.



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** 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** 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 córtala 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. Calienta una sartén a fuego medio sin aceite. Tuesta las **semillas de sésamo** restantes 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** y 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 la **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** a la sartén y mezcla bien. **Salpimenta** al gusto.

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

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!

¡Recíclame!



Por favor, recicla nuestros envases



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

