

Salteado de Verduras y Tofu

INGREDIENTES

- 1 tz. de arroz integral
- 2 tzs. de agua
- 2 cda. salsa de soya baja en sodio
- 2 cda. aceite de sésamo
- 1/4 cda. azúcar
- 1/2 tz. cebollas
- 1/2 tz. zanahorias
- 1 bloque tofu extra firme
- 1/2 tz. pimientos rojos
- 6 chiles rojos tailandeses (opcional)
- 1 cda. jengibre
- 1 cda. ajo
- 2 cebollas verdes
- 1/2 tz. brotes de soya
- 1 cda. semillas de sésamo
- 1/4 tz. cacahuates (opcional)
- 2 a 3 chiles rojos secos

ELABORACION

1 Cocina el arroz integral según las instrucciones del paquete usando 1 taza de arroz integral y 2 tazas de agua. Luego, prepara la salsa. En un tazón pequeño, mezcla la salsa de soya baja en sodio, el aceite de sésamo y el azúcar. Reserva.

Después prepara las verduras y el tofu. Corta las cebollas en rodajas. Corta las zanahorias y los pimientos rojos en tiras delgadas tipo fósforo.

Corta en cubos el tofu extra firme prensado. Corta en rodajas finas los chiles rojos tailandeses. Pica finamente el jengibre y el ajo. Corta las cebollas verdes en tiras delgadas de aproximadamente 2 pulgadas de largo. Mide los brotes de soya, las semillas de sésamo, los cacahuates (si se usan) y los chiles rojos secos. Reserva todo.

2 Calienta un wok o una sartén grande a fuego alto. Primero, saltea los chiles rojos secos durante unos segundos. Luego agrega las cebollas. Después

TIPS & INFORMACION ADICIONAL

Para prensar el tofu, envuélvelo en una toalla y ponle peso encima durante 15–30 minutos para eliminar el exceso de humedad.

Salteado de Verduras y Tofu

ELABORACION (continúa)

agrega las zanahorias, seguidas del tofu extra firme. Continúa con los pimientos rojos y los chiles rojos tailandeses. Finalmente agrega el jengibre y el ajo.

3 Agrega la salsa preparada. Mezcla bien para cubrir las verduras y el tofu.

Luego agrega las cebollas verdes, las semillas de sésamo y los cacahuates (si se usan).

Mezcla nuevamente para combinar y calentar completamente. Agrega una pequeña cantidad de aceite durante el salteado si es necesario.

Sirve las verduras y el tofu salteados inmediatamente con el arroz integral cocido.