

ENSALADA DE TOFU MARINADO

4 raciones

90 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Ensaladas · Pasta · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
178 kcal	11 g
Grasas	Carbohidratos
10 g	11 g
Fibra	Sal
6 g	1.2 g

Ingredientes

- 500 g de judías verdes
- 300 g de tofu firme
- 100 g de col lombarda
- 100 g de zanahoria
- 50 g de mostaza
- 40 g de zumo de limón
- 20 g de aceite de oliva
- Semillas de sésamo
- 1 diente de ajo
- Pimienta blanca
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Machaca el ajo con la sal en un mortero; añade mostaza, pimienta blanca, aceite y zumo de limón y emulsiona.
- 2** Corta el tofu en cubos y marina 40 minutos.
- 3** Pela las zanahorias, córtalas en bastones y escáldalas 1 minuto; escurre y reserva.
- 4** Cuece las judías verdes en la misma agua; escurre y reserva.
- 5** Corta la col lombarda en tiras finas.
- 6** Escurre el tofu y márcalo en la sartén, vuelta y vuelta.
- 7** Emplata el tofu con las judías, las zanahorias y la col lombarda cruda; riega con un poco de la marinada y espolvorea sésamo al gusto.

THERMOMIX

- 1** Corta el tofu en rebanadas de 1 cm y colócalo en una fuente.
- 2** Pica el ajo con el aceite en el vaso. **5 seg / vel 5**
- 3** Añade la mostaza, pimienta blanca y el zumo de limón; mezcla. **10 seg / vel 4**
- 4** Cubre el tofu con la marinada y deja reposar 40 minutos.
- 5** Pela las zanahorias y córtalas en bastones; corta las judías en bastones y colócalas en el Varoma.
- 6** Coloca el Varoma y cocina las verduras. **40 min / Varoma / vel 2**
- 7** Corta la col lombarda en tiras finas y resérvala cruda para el emplatado.
- 8** Escurre el tofu y márcalo en sartén, vuelta y vuelta.

- 9** Emplata con las judías, las zanahorias y la col lombarda cruda; riega con un poco de marinada y espolvorea sésamo al gusto.
-

Consejos

- Para que el tofu quede más sabroso, respeta el reposo de la marinada (mínimo 40 minutos) y dale la vuelta a mitad de tiempo para que se impregne de forma uniforme.
- Si buscas más “crunch”, marca el tofu a fuego medio-alto, sin moverlo al principio, y dórale las caras justo antes de emplatar.
- Puedes servirla templada (tofu recién marcado y verduras tibias) o totalmente fría: en ambos casos funciona muy bien como plato único.
- Para una presentación más gourmet, corta la col lombarda muy fina y coloca las verduras en secciones, dejando el tofu en el centro