TOFU FIRME CON ARROZ Y VERDURAS-FODMAP

1 raciones **30 min** **Fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Arroz · Fodmap · Primeros platos · Segundos platos · Sin gluten · Sin lactosa · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
397 kcal	40 g
Grasas	**Carbohidratos**
8 g	44 g
Fibra	**Sal**
4 g	1.6 g

Ingredientes

- 40 g de arroz basmati o arroz redondo en crudo
- 120-150 g de tofu firme
- 100 g de calabacín
- 60 g de zanahoria
- 50 g de pimiento rojo
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Pimienta
- Sal
- Limón o unas gotas de tamari sin gluten, opcional
- Perejil, cúrcuma o pimentón dulce, opcional

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Cuece el arroz en abundante agua con sal durante el tiempo indicado en el envase. Escurre y reserva.
2. Escurre muy bien el tofu firme. Sécalo con papel de cocina y córtalo en dados.
3. Lava y corta el calabacín, la zanahoria y el pimiento rojo en dados pequeños o tiras finas.
4. En una sartén antiadherente, calienta el aceite de oliva. Añade el tofu y dóralo durante 5-7 minutos, hasta que quede ligeramente crujiente por fuera.
5. Retira el tofu y reserva.
6. En la misma sartén, saltea la zanahoria, el pimiento y el calabacín durante 8-10 minutos, hasta que estén tiernos pero no deshechos.
7. Añade de nuevo el tofu y mezcla con las verduras.
8. Incorpora el arroz cocido, ajusta de sal y añade pimienta, perejil, pimentón dulce o cúrcuma si quieres darle más sabor.
9. Termina con unas gotas de limón o un poco de tamari sin gluten si se tolera.
10. Sirve caliente.

THERMOMIX

1. Paso 1: cocer el arroz
2. Pon 700 g de agua en el vaso con una pizca de sal.
3. Coloca el arroz en el cestillo, introdúcelo en el vaso y programa:
4. 18 minutos / 100 ºC / velocidad 4

5 Retira el cestillo con ayuda de la espátula, escurre el arroz y reserva.

6 Vacía y seca el vaso.

7 Paso 2: preparar las verduras

8 Pon en el vaso la zanahoria, el calabacín y el pimiento rojo cortados en trozos medianos.

9 Trocea: 3 segundos / velocidad 4

10 Baja los restos de las paredes con la espátula.

11 Añade el aceite de oliva, sal, pimienta y, si quieres, cúrcuma o pimentón dulce.

12 Programa: 8 minutos / 120 ºC / giro inverso / velocidad cuchara

13 Paso 3: añadir el tofu

14 Escurre y seca bien el tofu firme. Córtalo en dados.

15 Añade el tofu al vaso con las verduras.

16 Programa: 5 minutos / 100 ºC / giro inverso / velocidad cuchara

17 Paso 4: mezclar con el arroz

18 Añade el arroz cocido al vaso.

19 Mezcla: 1 minuto / 100 ºC / giro inverso / velocidad cuchara

20 Sirve con perejil, unas gotas de limón o un poco de tamari sin gluten si se tolera.

Consejos

- Seca muy bien el tofu firme antes de dorarlo para conseguir una textura más crujiente por fuera.
- Corta las verduras en tiras finas o dados pequeños para que se cocinen de forma uniforme.
- Añade el arroz al final para que no se pase y mantenga una textura suelta.
- Usa limón si buscas un toque fresco o unas gotas de tamari sin gluten si quieres un sabor más intenso.
- La cúrcuma o el pimentón dulce ayudan a dar color y un matiz aromático sin complicar la receta.