



CookinBig

Tofu Salteado con Ajo Spring Blanco.



DIFICULTAD
FÁCIL



TIPO DE COCINA
MEDITERRÁNEA



Nº DE COMENSALES
4



TIPO DE PLATO
PRINCIPAL



TIEMPO DE PREPARACIÓN
30 MINUTOS



VARIEDAD DE AJO
SPRING BLANCO

Ingredientes

- 4 dientes de Ajo Spring Blanco
- 1 Cebolla
- 1 Pimiento Rojo
- 1 Pimiento Verde
- 1 Calabacín
- 250 gr de Tofu
- Perejil fresco
- Aceite de Oliva Virgen Extra
- Sal

Paso a Paso



1. Pelamos y laminamos finamente los dientes de Ajo Spring Blanco.
2. Cortamos la Cebolla en juliana, es decir, en tiras finas. Y hacemos lo mismo con el Calabacín y los Pimientos.
3. Escurrimos el Tofu y lo cortamos en cuadrados, más o menos de un dedo de grosor.
4. Ponemos un wok, o una sartén antiadherente, a fuego medio y añadimos un chorrito de Aceite.
5. Cuando esté caliente, añadimos el Ajo y esperamos a que cojan color doradito, en ese momento, añadimos el resto de verduras y una pizca de Sal.
6. Salteamos el conjunto durante unos minutos e introducimos el Tofu. Esperamos unos minutos más, hasta que el Tofu coja color, y retiramos del fuego.

TERMINADO DEL PLATO:

7. En un plato llano colocaremos las verduras salteadas con el Tofu y añadiremos una ramita de Perejil fresco para decorar.

CONSEJOS DEL CHEF Miguel Ángel Mateos:

- Podemos enriquecer el sabor del plato añadiendo unas láminas de Jengibre, justo en el momento de dorar el Ajo, para que aromaticen nuestro salteado.
- Para terminar nuestro plato con un toque más jugoso, podemos añadir un poco de salsa de Soja, Kimchi o Teriyaki en último momento, justo antes de retirarlo del fuego.