

Por: Miguel Ángel Mateos



CookinBig

Wok de Verduritas, Tofu y Ajo Morado.



DIFICULTAD
BAJA



TIPO DE COCINA
FUSIÓN



Nº DE COMENSALES
4



TIPO DE PLATO
PRINCIPAL



TIEMPO DE PREPARACIÓN
30 MINUTOS



VARIEDAD DE AJO
MORADO

Ingredientes

- 4 dientes de Ajo Morado Big Garlic
- 400 gr de Tofu
- 16 mini Mazorcas de Maíz
- 5 rodajas de Jengibre
- 3 Zanahorias
- 2 Pimientos Verdes Italianos
- 200 gr de Brotes de Soja
- 1 Puerro Fino
- 1 Calabacín
- Aceite de sésamo
- 50 ml de Salsa de Soja
- 25 ml de Salsa Kimuchi

Paso a Paso



1. Pelamos y laminamos los dientes de ajo y el jengibre.
2. Cortamos los pimientos, las zanahorias y el calabacín a tiras del mismo grosor.
3. Cortamos el puerro en rodajas sesgadas.
4. Cortamos el tofu en dados de 2x2 cm aproximadamente.
5. En un wok a fuego medio alto, añadimos el aceite de sésamo y salteamos el ajo y el jengibre, para que se aromatice bien el aceite.
6. Añadimos las rodajas de puerro y seguidamente los pimientos, las zanahorias y el calabacín. Salteamos bien el conjunto.
7. Posteriormente, añadimos las mazorcas de maíz, el tofu y la soja.
8. Por último, incorporamos las salsas y esperamos unos segundos para que reduzcan.

TERMINADO DEL PLATO:

9. En el centro de una fuente o de un plato blanco colocamos nuestras Verduritas salteadas con Tofu y Ajo Morado. Hay que colocarlo de manera que el conjunto gane volumen hacía arriba, y esté bien presentado.
10. Añadimos, por encima, un poco de la salsa que hemos reducido en el Wok.

CONSEJOS DEL CHEF Miguel Ángel Mateos:

- Es una receta rica y sana, basada en la cocina asiática y aromatizada con nuestros Ajos Big Garlic.
- Es importante saltear las verduras y que queden al dente, prácticamente con su color natural. El wok utiliza una técnica permitir cocinar las verduras en un plazo de tiempo muy corto, manteniendo todos sus nutrientes y sabores originales.
- Es importante saltear primero el ajo y el jengibre con el aceite, para que se aromatice y coja sabor, que más tarde envolverá a las verduras y el tofu.