Filete de Tofu Caramelizado

con Fideos de Arroz y Repollo Colorado

El repollo colorado tiñe los fideos en un morado oscuro, con zanahorias crujientes. El tofu marinado en sésamo y miel de caña se fríe y se carameliza hasta que quede crunchy. Un plato increíble que no podés perderte.

Contiene: Soja · Glúten (salsa de soja) · Sésamo

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja

100 gr fideos de arroz

200 gr repollo colorado

1 cdita de chile en escamas

2 cda de sésamo blanco

125 ml de salsa de soja

2 cdita de miel de caña

1 lima

1 tofu

1 zanahoria pequeña

1 manojo de cilantro y ciboulette

Nutrición por porción: Calorías 511 kcal, Grasas 18,5g, Carbohidratos 56,8g, Proteínas 27,1g

- Algunos ingredientes pueden venir juntos en la misma bolsa para mayor comodidad al momento de cocinar.
- Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Bandeja para hornear
- ✓ Bowl
- ✓ Olla

Comé más plantas.

Filete de Tofu Caramelizado

con Fideos de Arroz y Repollo Colorado

1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

• Lavá y secá los **productos frescos**.

• Precalentá el horno a 230°C.

• Cortá el **tofu** en rodajas finas de aproximadamente 1 cm y extendelas en una bandeja para hornear forrada con papel de horno.

• Horneá el **tofu** durante unos 10-15 minutos hasta que adquieran un color marrón claro. Girá las rodajas a mitad de tiempo.

• En una olla mediana, herví suficiente agua para los fideos.

Cocinando para 4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – PREPARÁ LA SALSA

• Colocá las **semillas de sésamo** en una sartén mediana sin aceite durante 1-2 min y tostalas hasta que estén doradas.

• En un bowl mezclá las **semillas de sésamo recién tostadas**, la **miel de caña**, la **salsa de soja** y el **chile en escamas** hasta que quede una salsa espesa: esta es tu **salsa de sésamo**.

3 – PREPARÁ LAS VERDURAS

• Pelá y cortá las **zanahorias** en rodajas finas.

• Cortá el **repollo colorado** en tiras finas.

• Rallá la cáscara de la **lima**, extraé el jugo de una media (1) lima y cortá la otra mitad (1) en gajos.

• Picá finamente el **ciboulette**.

• Picá el **cilantro y sus tallos** en pedazos grandes.

4 – COCINÁ LOS FIDEOS

• Cuando hierva el agua, poné los **fideos de arroz** en la olla y cocinalos por unos 5 minutos. Dejá reposar, enjuagá con agua fría y escurrí en un colador.

5 – PREPARÁ LA ENSALADA

• En un bowl, mezclá la **zanahoria**, el **repollo colorado**, el **ciboulette** y el **cilantro**, los **fideos**, 1-2 (2-4) cda. de **jugo de lima**, 1 (2) cdita. de **ralladura de lima** y la mitad de la **salsa de sésamo** que preparaste en el paso 2. Sazoná con sal y pimienta: esta es tu **ensalada de fideos**.

6 –SERVÍ Y A COMEER

• Calentá 1-2 cdas de aceite en una sartén a fuego medio-alto. Una vez caliente agregá el **tofu** y cociná durante 1-2 minutos o hasta que se dore (si estás cocinando el plan de 4 porciones, trabajá en tandas).

• Luego, agregá la **salsa de sésamo restante** y freí unos 2 minutos más hasta que el **tofu** esté glaseado con la **salsa**.

• Serví con la **ensalada de fideos** y los **gajos de lima** a un lado ¡y a comerrr!