

# BBQ Tofu & Mac n Cheese

## con Smoky Kale

holaveggie



🕒 30 minutos

📄 Fácil

🏷️ Sabores Americanos

🏷️ Kids Friendly

El tofu asado con salsa de barbacoa caramelizada, la kale salteada con pimentón ahumado y un mac n cheese para acompañar hacen que tengan una deliciosa y nutritiva cena en tu mesa, sin lio y en tal solo 30 minutos.

Contiene: Frutos Secos • Soja • Gluten

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

## Ingredientes en la caja



fideos  
120  
gr



ajo granulado  
0,5  
cdita



kale  
170  
gr



paquete de tofu  
1  
un



harina 0000  
2  
cda



mix queso de  
almendras  
60  
gr



pimentón  
ahumado  
0,25  
cdita



salsa  
barbacoa  
60  
gr



leche  
vegetal en polvo  
1  
cda



margarina  
vegetal  
2  
cda

Nutrición por porción: Calorías 780 kcal, Grasas 36 g, Carbohidratos 68 g, Proteínas 44 g

Cocinando para  
4

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
- ✓ Pimienta

## Utensilios

- ✓ Bandeja para hornear
- ✓ Olla pequeña

Comé más plantas. 🌱

# BBQ Tofu & Mac n Cheese

## con Smoky Kale



1

### 1 – COCINÁ LA PASTA

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Precalentá el horno con una rejilla en la posición superior.
- Poné a hervir una olla mediana de agua con sal. Agregá la **pasta** y cociná, revolviendo con frecuencia para evitar que se pegue, hasta que esté al dente, aproximadamente 9 minutos. Escurrí la **pasta** y reservala en el colador hasta el paso 5.

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

### 2 – PREPARÁ EL KALE Y EL TOFU

- Desechá los tallos duros del **kale**, luego cortá las **hojas** en pedazos grandes.
- Cortá el **tofu** en tiras gruesas de 2 centímetros; secalo bien con servilletas de papel. Transferí a una bandeja para hornear, y echale por encima aceite y sazoná con sal y pimienta.



3

### 3 – HACÉ LA SALSA DE QUESO

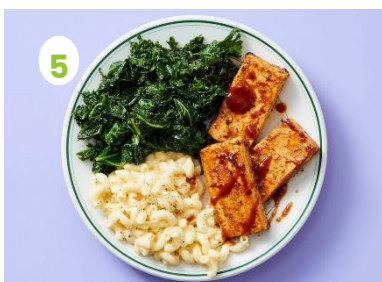
- Combiná en un bowl la **leche vegetal en polvo** con 250 (500) ml de agua, revolvé para integrar bien: esta es tu leche **vegetal**.
- Rallá los **quesos**.
- Derretí la **margarina** en la olla ya vacía que usaste para los fideos a fuego medio-alto. Agregá la **harina** y  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ ) cdita de **ajo granulado**; cociná, revolviendo con frecuencia, hasta que esté fragante, 30 segundos.
- Agregá la **leche vegetal**, llevá a fuego bajo, batiendo para combinar. Retíralo del fuego.
- Agregá el **queso rallado** y revolvé hasta que se derrita; sazoná a gusto con sal y pimienta. Tapá para mantener el calor.



4

### 4 – COCINÁ EL KALE

- Calentá 1 (2) cucharada de aceite en una olla grande a fuego medio-alto. Agregá el **resto del ajo granulado** y el **pimentón ahumado**; cociná, revolviendo, hasta que esté fragante, de 15 a 30 segundos. Agregá el **kale** y  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ ) de taza de agua; cubrí y cociná hasta que esté tierno, de 5 a 8 minutos. Sazoná al gusto con sal y pimienta. Tapá para mantener el calor.




5

### 5 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Mientras se cocina el kale, cociná el **tofu** en la rejilla superior del horno hasta que esté ligeramente dorado, de 5 a 7 minutos (vigilá de cerca). Retirá del horno y echale por encima un poco de **salsa barbacoa**; volvé al horno y cociná hasta que la **salsa** esté caramelizada, 2–3 minutos más.
- Volve a calentar la **salsa de queso** si es necesario; luego agregale la **pasta**.
- Serví el **tofu a la barbacoa** junto con la **pasta**. Acompaña con el **kale ahumado** y agregale la **salsa de barbacoa restante** por encima a gusto. ¡Y a comeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

