Bánh Mì Tofu

con Pickles Caseros y Salsa Picante

El tofu es como una esponja: toma el gusto que le quieras dar, y si no le agregas gusto .. ¡no tiene gusto! Cuando más tiempo la marines, más gusto va a absorber. Este es un gran tip para cuando queremos marinar tofu y que tenga el gusto de nuestra salsa 😉 En esta cena, lo marinamos con salsa teriyaki, lo acompañamos de varios vegetales y metemos todo en un pancito muy rico. Es un plato típico de la cocina vietnamita.

Contiene: Gluten • Picante • Soja Orgánica

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

Ingredientes en la caja

tofu orgánico 1 un	zanahoria 1 un	salsa teriyaki 60 gr	pepino 1 un	diente de ajo 1 un
mayonesa vegana 60 gr	salsa picante 1 cda	ciabatta orgánica masa madre 2 un	cilantro fresco 7 gr	rabanitos 2 un

Nutrición por porción: Calorías 870 kcal, Grasas 36 g, Carbohidratos 107 g, Proteínas 28 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 vegetal
- ✓ Pimienta
- ✓ Azúcar
- ✓ Vinagre

Utensilios

- ✓ Bowl
- ✓ Plancha

Comé más plantas.

Bánh Mì Tofu

con Pickles Caseros y Salsa Picante

1 – MARINÁ EL TOFU

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

• Escurrí el **tofu**, cortalo en 4 rectángulos. Colocá en un plato con papel de cocina y secá bien.

• En un bowl poco profundo, mezclá la **salsa teriyaki**, 1 (2) cucharada de azúcar y 1 (2) cucharadita de vinagre. Agregá el **tofu** y dalo vuelta con cuidado para cubrir. Dejá marinar durante 15 minutos, volteando de vez en cuando.

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 LOS VEGETALES

• Pelá la **zanahoria**.

• Desechá los extremos de la **zanahoria** y el **pepino**; cortalos por la mitad a lo ancho y luego a lo largo en palitos finos.

• Desechá los extremos de los **rabanitos**; cortalos por la mitad y luego en medias lunas.

3 – MARINÁ LOS VEGETALES

• En un bowl, combiná 2 (4) cucharadas de vinagre, ½ (1) cucharadita de sal, 1 (2) cucharada de aceite y 2 (4) cucharaditas de azúcar. Agregá las **zanahorias**, los **pepinos** y los **rabanitos**; revolvé para combinar.

4 – HACÉ LA MAYONESA PICANTE

• Calentá una plancha a fuego alto.

• Picá finamente 1 (2) cucharadita de **ajo**.

• En un bowl pequeño, mezclá la **mayonesa vegana**, el **ajo** y la **salsa picante** (según tu preferencia de picante agregá más o menos). Sazoná al gusto con sal y pimienta.

5 – COCINÁ EL TOFU Y TOSTÁ EL PAN

• Aceitá ligeramente la plancha. Retirá el **tofu** de la **marinada** y secalo. Reservá la **marinada**. Cociná el **tofu** en la plancha hasta que esté crujiente y carbonizado en algunas partes, de 3 a 4 minutos por lado.

• Cortá las **ciabattas orgánicas de masa madre** por la mitad. Calentalas en la plancha hasta que estén ligeramente carbonizadas, aproximadamente 2 minutos por lado (observá de cerca que no se quemen).

6 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

• Untá **mayonesa picante** sobre los lados cortados de las **ciabattas**; colocá el **tofu a la plancha** por encima de la mayonesa y cubrí con algunos de los **vegetales encurtidos**. Rociá con un poco de la **marinada reservada** y cubrí con **cilantro**.

• Serví los **vegetales encurtidos restantes** a un lado ¡y a disfrutaaaaaar!