

Ponzu Soba Noodles y Crispy Tofu con Salsa de Maní y Verduras Encurtidas

holaveggie

🕒 30 minutos

📊 Media

🏷️ Alta en Proteínas

🏷️ Sabores Asiáticos

Usamos fideos soba con una salsa de maní cremosa y deliciosa. Los fideos se cubren con zanahorias crujientes en rodajas finas, ligeramente aderezados con una salsa vinagreta dulce. Son aún mejores con tofu dorado y crunchy, así que asegurate de calentar la sartén lo suficiente al dorar el tofu.

Contiene: Frutos Secos • Gluten • Soja

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

Ingredientes en la caja



tofu orgánico

1 un



zanahorias

1 un



cebolla de verdeo

1 un



cilantro fresco

7 gr



jengibre fresco

1 un



diente de ajo

1 un



salsa ponzu

50 gr



noodles

100 gr



mantequilla de maní

60 gr

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta
- ✓ Azúcar

Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Bowls
- ✓ Olla

Nutrición por porción: Calorías 830 kcal, Grasas 43 g, Carbohidratos 94 g, Proteínas 22 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.

Comé más plantas. 🌱

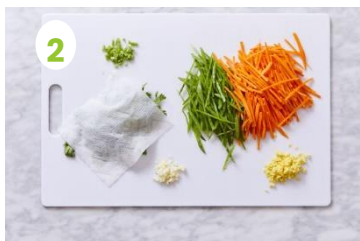
Ponzu Soba Noodles y Crispy Tofu

con Salsa de Maní y Verduras Encurtidas



1 – PREPARÁ EL TOFU

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Poné a hervir una olla grande con agua con sal a gusto.
- Escurrí el **tofu orgánico**, cortalo por la mitad y cortá cada mitad en 8 triángulos.
- Colocá los **triángulos de tofu** entre varias capas de papel de cocina y cubrilos con un plato pesado; dejalos a un lado para que escurra el exceso de agua.

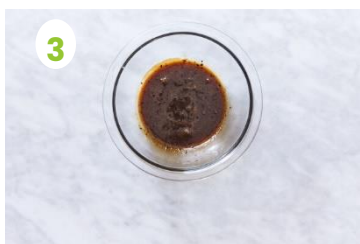


Cocinando para
4

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 LAS VERDURAS

- Descartá los extremos de las **zanahorias**, luego cortalas en rodajas finas a lo largo; apilá las rodajas y cortalas en tiras.
- Cortá la **cebolla de verdeo** en tiras finas a lo largo.
- Picá en pedazos grandes las **hojas de cilantro** y los **tallos tiernos** juntos.
- Pelá y picá finamente el **jengibre** y el **ajo**.



3 – PREPARÁ LA VINAGRETA Y LOS VEGETALES ENCURTIDOS

- En un bowl grande, mezclá 2 (4) cucharadas de aceite, 1 (2) **cucharadas de salsa ponzu**, 1 (2) cucharadita de agua y una pizca de azúcar: esta es tu **vinagreta de ponzu**.
- Transferí 1 (2) **cucharada de la vinagreta de ponzu** a un bowl mediano, luego agregá las **zanahorias** y la **cebolla de verdeo**; mezclá bien. Dejalas a un lado hasta el momento servir: estos son tus **vegetales encurtidos**.



4 – COCINÁ LOS NOODLES

- Agregá los **noodles** al agua hirviendo y cocinalos, revolviendo de vez en cuando para evitar que se peguen, hasta que estén tiernos, entre 5 y 6 minutos. Escurrelos y enjuagalos con agua fría para detener el proceso de cocción. Transferí los **noodles** al bowl grande con la **vinagreta de ponzu** y revolvé para cubrirlos.



5 – COCINÁ EL TOFU


- Mientras se cocinan los noodles, calentá 4 (8) cucharadas de aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Agregá el **tofu** y cocinalo hasta que esté dorado y crocante, aproximadamente 6 minutos, dándole la vuelta a la mitad del tiempo de cocción. Transferí a un plato cubierto con papel de cocina.



6 – HACÉ LA SALSA DE MANÍ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Si la sartén está seca, agregá 1 (2) cucharadita de aceite, luego agregá el **ajo** y el **jengibre**; cociná a fuego medio hasta que larguen un aroma fragante, unos 30 segundos. Agregá la **mantequilla de maní**, el **ponzu restante**, ½ (1) taza de agua y ½ (1) cucharadita de azúcar. Cociná a fuego lento, batiendo constantemente, hasta que espese un poco, de 1 a 2 minutos: esta es tu **salsa de maní**.
- Serví los **noodles** cubiertos con **tofu**, **vegetales encurtidos** y **cilantro**. Rociá con **salsa de maní**. ¡A disfrutar!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggear

