Peri Peri de Tofu

Con Arroz Picante y Ensalada

El adobo portugués, peri peri, combina el toque de limón y vinagre con chile rojo intenso. Para servir, acompañamos el tofu con arroz y ensalada con limón para enfriar el calor. ¡Perfecto para una cena de verano!

Contiene: Picante • Soja

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

Ingredientes en la caja

cúrcuma
0,5 cdita

arroz
130 gr

caldo
5 gr

pasta chipotle
20 gr

tofu
1 un

limón
1 un

mayonesa vegana
30 gr

pasta de tomate
30 gr

lechuga
1 un

pimiento
1 un

morrón
1 un

cebolla
1 un

Nutrición por porción: Calorías 460 kcal, Grasas 25 g, Carbohidratos 43 g, Proteínas 25 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 extra virgen
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Olla

Comé más plantas.

Peri Peri de Tofu

Con Arroz Picante y Ensalada

1 – COMENZÁ CON LOS INGREDIENTES

• Leé la receta antes de comenzar a cocinar.

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

• Cortá el **pimiento** por la mitad a lo largo, sacales las semillas con una cucharita y picalos finamente. *Tené en cuenta que es muy picante así que usá tanto como picante quieras y no te toques la cara ni los ojos mientras lo manipulás. Cuando termines de cortarlo, lavate bien las manos o usá guantes.*

• Hacé rodar el **limón** con la mano sobre una superficie dura para que suelte más jugo y cortalo por la mitad.

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 EL RESTO DE LOS INGREDIENTES

• Herví agua en una pava.

• Pelá y cortá en cubos pequeños la **cebolla**.

• Quitá las semillas del **morrón** y cortalo en cubos pequeños.

• Disolvé el **caldo de verduras**, la **cúrcuma** y la **mitad de la pasta de tomate** en 400 (800) ml de agua hirviendo: este es tu **caldo de tomate**.

3 – EMPEZÁ A COCINAR LOS AROMÁTICOS DEL ARROZ

• Calentá una sartén grande (preferentemente antiadherente con tapa) u olla con un chorrito de aceite vegetal a fuego medio-alto. Una vez caliente, agregá la **cebolla** y el **morrón**. Cociná durante 3-4 minutos o hasta que se ablanden un poco.

4 – AGREGÁ EL ARROZ Y EL RESTO DE LOS INGREDIENTES

• Agregá el **arroz**, el **caldo de tomate** y la **mitad del pimiento rojo picado** (si no tolerás mucho picante, agregá menos). Llevá la mezcla a hervor a fuego alto.

• Una vez que hierva, bajá el fuego al mínimo y cociná tapado durante 12-15 minutos, hasta que el agua se haya absorbido y el arroz esté cocido: este es tu **arroz picante**.

5 – PREPARÁ LA SALSA PERI PERI

• En un bowl grande, combiná 2 (4) cucharadas de el vinagre blanco, la **pasta de chipotle**, el **resto del pimiento rojo picado**, la **pasta de tomate restante** y el **jugo de la mitad del limón**. Agregá un chorrito de aceite de oliva y sazoná con una pizca generosa de sal. Mezclá bien: esta es tu **salsa peri peri**.

6 –COCINÁ EL TOFU

• Escurrí el **tofu**. Cortá el **tofu** por la mitad a lo largo, y luego cada mitad en rodajas de 1,5 centímetro.

• Calentá una sartén grande con un chorrito de aceite vegetal a fuego alto. Una vez caliente, agregá las **tiras de tofu** y cocinalas durante 3 minutos de cada lado o hasta que se doren.

• Una vez que el **tofu** se haya dorado, bajá el fuego a medio-bajo y agregá la **salsa peri peri** y cociná durante 5 minutos más o hasta que la salsa se haya espesado.

7 –SERVÍ Y DISFRUTÁ

• Cortá el **limón** restante en gajos.

• Cortá la **lechuga** en tiras y secala con papel de cocina.

• Mezclá la **mayonesa vegana** con un chorrito de **jugo de limón** y un chorrito de aceite de oliva en un bowl grande. Agregá la **lechuga** y mezclá todo bien: esta es tu **ensalada de limón**.

• Serví el **tofu peri peri** con el **arroz picante** y la **ensalada de limón** al costado. Decorá con una **rodaja de limón**. ¡A comer!