

Salteado de Tofu Crujiente y Arroz de Coliflor

INGREDIENTES:

Porciones: 6

SALTEADO

- 12 onzas de tofu extra firme
- 1 cucharada. aceite de sésamo
- 1 cabeza de coliflor
- 3 dientes de ajo, picados (1 cucharada)

SALSA:

- 1 3/4 cucharadas salsa tamari reducida en sodio o salsa de soja baja en sodio
- 1 cucharada. mantequilla de almendras o mantequilla de maní
- 2 cucharadas. miel de maple
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharaditas de salsa de ajo y chile

EXTRAS OPCIONALES

- Verduras: baby bok choy, cebolla verde, pimienta roja, brócoli
- Coberturas: jugo de limón fresco, cilantro



INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 400 °F y engrase ligeramente una bandeja para hornear con spray antiadherente.
2. Mientras tanto, envuelva el tofu en una toalla absorbente limpia y coloque algo pesado encima (como un sartén de hierro fundido) para sacar el líquido.
3. Una vez que el horno esté precalentado, corte el tofu en cubos de 1/4 de pulgada y colóquelo en una bandeja para hornear. Hornear durante 25-30 minutos. Busca bordes dorados y una textura firme al tocar. Cuanto más tiempo se hornee, más firme y crujiente se volverá, así que si está buscando el tofu más suave retira del horno alrededor de los 26-28 minutos. Para un tofu crujiente, hornee 30 minutos completos. Una vez horneado, sacar del horno y dejar enfriar.
4. Prepare la salsa batiendo los ingredientes hasta que se combinen. Pruebe y ajuste el sabor como necesario.
5. Agregue tofu enfriado a la salsa y revuelva para cubrir. Deje marinar durante al menos 15 minutos para saturar el tofu e infundir el sabor.
6. Mientras tanto, tritura la coliflor en arroz usando un rallador grande o un procesador de alimentos. No lo quieres demasiado fino, solo algo parecido a la textura del arroz. Dejar de lado. Desmenuzar ajo si aún no lo ha hecho, y prepare las verduras que desee agregar al plato (Opcional).
7. Caliente una sartén grande a fuego medio a medio-alto y, si agrega verduras a su plato, cocínelas ahora en un poco de aceite de sésamo y una pizca de salsa de soja. Retirar de la sartén y dejar a un lado y tapar para mantener el calor.
8. En una sartén grande a fuego medio, agregue un chorrito de aceite de sésamo a la sartén, luego agregue el ajo y arroz de coliflor y revuelva. Ponga la tapa para cocinar al vapor el "arroz". Cocine durante unos 5-8 minutos hasta que estén ligeramente dorados y tiernos, revolviendo ocasionalmente. Luego agregue una pizca de salsa para sazonar y remover.
9. Coloque el arroz de coliflor y cubra con verduras y tofu. Sirva con cualquier salsa sobrante. Las sobras se recalientan bien y se mantendrán cubiertas en el refrigerador hasta por un par de días.

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1/2 cup (153g)
Amount per serving	
Calories	140
% Daily Value*	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 260mg	11%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 7g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 150mg	10%
Iron 2mg	10%
Potassium 248mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.