Arroz integral con vegetales y tofu en salsa agridulce



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Cebolla: 1 Unidad
Huevos: 2 Unidades
Porotos negros: 100 g
Azucar: 2 cdas.
Arroz integral: 300 g
Zanahoria: 1 Unidad
Alga Kombu: 100 g
Harina: Cantidad necesaria
Aceite Neutro: Cantidad necesaria
Salsa de soja: 3 cdas.
Sal y Pimienta: A gusto
Ajo: 1 Diente
Arvejas frescas: 1/2 Taza
Guindilla roja: 1 Unidad
Tofu duro: 1 Unidad

Preparación de la Receta

- Lave el **arroz** 8 veces y deje en remojo durante 8 horas
- Luego cocine durante 15 minutos a fuego máximo o hasta consumir el agua y a fuego mínimo durante 25 minutos.
- Deje en remojo los porotos durante 8 horas, luego cocine durante 20 minutos.
- Corte el **tofu** en dados y páselo por *harina*.
- En un wok con abundante aceite caliente fría el *tofu*
- Retire y escurra sobre papel absorbente.
- Coloque en un bowl los huevos junto con una cucharada de salsa de soja y una cucharada de azúcar, bata hasta disolver, luego cuele.
- En un wok con 6cdas de aceite neutro caliente cocine los huevos un par de segundos mientras mezcla continuamente.
- Pele la *zanahoria*, la *cebolla* y el *ajo*
- Pique la *zanahoria* la *guindilla* y el *ajo* en juliana y la *cebolla* en pluma.
- Pique el alga kombu en juliana.
- En un wok con 4cdas de aceite caliente saltee las verduras junto con el alga.
- Agregue luego el *arroz*, los porotos, las 2 cucharadas restantes salsa de soja y una cucharada de azúcar, las arvejas y los tofus
- Condimente con sal y pimienta.

Presentación

- Sirva la preparación en un plato y coma bien caliente.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/arroz-integral-con-vegetales-y-tofu-en-salsa-agridulce