Arroz yamani y cake de lentejas y tofu

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Arroz yamaní: 200 g
Bróccoli blanqueado: 150 g
Sal y Pimienta: A gusto
Agua: 3 Tazas
Espinacas hojas: 1 Taza
Aceite De Oliva: 30 cc

Cake de lentejas y tofu

Manteca: 15 g
Aceite De Oliva: 2 cdas.
Jengibre rallado: 1 cda.
Jugo de Limón: 30 cc
Coriandro: 1 cdita.
Comino: 1 cdita.
Lentejas cocidas en caldo: 1 Taza
Cebolla: 1 Unidad
Huevo: 1 Unidad
Tofu: 200 grs.
Sal y Pimienta: A gusto
Ajo: 1 Diente
Pan Rallado: Cantidad necesaria

Ensalada

Limon: 1/2 Unidad
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Palta: 1 Unidad
Hinojos: 2 Unidades
Sal y Pimienta: A gusto
Naranja: 1 Unidad

Mayonesa de zanahorias

Jugo de Limón: cdas.
Jugo de Limón: 1 cda.
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Mostaza de Dijon: 2 cdas.
Sal: A gusto
Zanahorias hervidas: 200 g

Preparación de la Receta

- En una olla coloque el **arroz** junto con el agua a cocinar por 40 minutos aproximadamente
- Retire y deje enfriar.
- En una sartén o wok con una cucharada de aceite de oliva, saltee el *brócoli* blanqueado, agregue el *arroz*, la *espinaca* cortada con las manos, sal y pimienta
- Mezcle, retire del fuego y rocíe con aceite de oliva.

Cake de lentejas y tofu

- Pele y corte la *cebolla* en cubos pequeños.
- Pele y pique los ajos.
- Corte el **tofu** en cubos.
- En una sartén con una cucharada de aceite de oliva, rehogue la *cebolla*, agregue el *jengibre*, el *comino* y el coriandro.
- Añada el *ajo* y saltee por unos minutos
- En un procesador coloque las lentejas cocidas (reserve 1 cucharada) sal , el *huevo* y procese
- Agregue el *tofu*, el *jugo* de *limón* y el salteado con las *especias*, procese hasta lograr un puré.
- Retire y coloque en un bowl, agregue la cucharada de lentejas reservada, el pan rallado si es necesario y pimienta
- Mezcle bien.
- De forma de hamburguesas y pase por pan rallado.
- Lleve al frío por 30 minutos.
- En una sartén con aceite de oliva y una cucharada de *manteca* cocine los cakes de ambos lados hasta *dorar*.

Ensalada

- Corte el *hinojo* al medio y en láminas finas.
- Corte la *palta* al medio y en láminas finas.
- Pele la *naranja* a vivo y separe en gajos.
- Exprima el *limón*.
- Coloque en un bowl y condimente con aceite de oliva, *jugo* de *limón*, sal y pimienta
- Mezcle y reserve.

Mayonesa de zanahoria

- En un procesador coloque la *zanahoria* cocida y en cubos, agregue sal, la *mostaza* de dijón y el *jugo* de *limón*, procese agregando el aceite de oliva de a poco.

Presentación

- En un plato sirva los cakes, el *arroz* con vegetales, la ensalada
- Acompañe con la *mayonesa* de *zanahoria*.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/arroz-yamani-y-cake-de-lentejas-y-tofu