

# Arroz yamani y cake de lentejas y tofu

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

**Arroz yamani:** 200 g

**Bróccoli blanqueado:** 150 g

**Sal y Pimienta:** A gusto

### 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

### Ensalada

**Limon:** 1/2 Unidad

**Aceite De Oliva:** Cantidad necesaria

**Palta:** 1 Unidad

**Hinojos:** 2 Unidades

### Mayonesa de zanahorias

**Jugo de Limón:** cdas.

**Jugo de Limón:** 1 cda.

**Aceite De Oliva:** Cantidad necesaria

**Mostaza de Dijon:** 2 cdas.

**Agua:** 3 Tazas

**Espinacas hojas:** 1 Taza

**Aceite De Oliva:** 30 cc

**Cebolla:** 1 Unidad

**Huevo:** 1 Unidad

**Tofu:** 200 grs.

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Ajo:** 1 Diente

**Pan Rallado:** Cantidad necesaria

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Naranja:** 1 Unidad

**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 dijon 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>