Todo soja

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Dip de soja y tahine

Jugo de Limón: 1 Unidad
Tofu blando: 1 Unidad
Tahineh (Pasta de sésamo: 1 cdas.
Levadura de cerveza: 1 cda.
Sal y Pimienta: A gusto
Aceite de Sésamo: 1 cda.
Puré de Ajos: 2 cdita.

Miso soup

Pasta de miso: 1/2 Taza
Algas hijiki: A gusto
Tempe: 1 Unidad
Hojas de cilantro: 2 A gusto
Cebolla de verdeo: 2 Tallos

Mouse de tofu con cacao y miel

Almendras Tostadas: grs.
Chocolate picado: 100 g
Miel: 1/2 Taza
Cacao Amargo: 2 cdas.
Tofu blando: 1 Unidad

Para la reducción

Salsa de soja: 1/2 L
Aceto balsámico: 1 L
Azúcar Negra: 500 grs.

Tofu marinado

Semillas de Lino: 50 g
Sal: A gusto
Ajo picado: 2 Dientes
Pimienta: A gusto
Tofu firme: 1 Unidad
Aceto balsámico: 2 Taza

Jengibre rallado: 1 cda.
Semillas de sésamo: 50 g
Ají molido: 2 cda.
Azucar de caña: 1 Taza
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Cilantro Picado: 2 cdas.
Semillas de Girasol: 50 g

Preparación de la Receta

Tofu marinado

- Coloque en un bowl el *cilantro* picado junto con el *ajo*, el *jengibre*, *ají* molido, aceto balsámico, azúcar de caña y sal mezcle bien.
- Corte el *tofu* en cubos grandes y colóquelos dentro del bowl
- Cubra con papel film y reserve en la heladera durante 8 horas aproximadamente.
- En una sartén caliente tueste las semillas de *sésamo*, girasol y lino junto con 2 cucharadas de aceite de oliva y sal.

Para la reducción

- Coloque en una olla el aceto balsámico junto con la salsa de soja y el azúcar, lleve a fuego medio y cocine hasta que espese.

Dip de soja y tahine

- Corte el tufo en cubos.
- Coloque en una procesadora el tufo junto con el puré de *ajo*, aceite de *sésamo*, *jugo* de *limón*, *tahine* y *levadura* de cerveza, procese hasta lograr una pasta
- Sazone con sal y pimienta y reserve en la heladera hasta el momento de utilizarla.

Miso soup

- Coloque en un bowl la pasta de *miso* y disuelva con agua caliente.
- Una vez disuelta incorpore las algas hijiki, la parte blanca de la *cebolla* de verdeo picada, las hojas de *cilantro* y el tempe previamente cortado en pequeños triángulos, por ultimo cubra con agua caliente y mezcle

Mouse de tofu con cacao y miel

- Corte el *tofu* con las manos y colóquelo dentro de un bowl, luego incorpore el cacao y la miel, procese y una vez conseguido una pasta lisa agregue el *chocolate* picado junto con las almendras tostadas y fileteadas.
- Deje reposar en la heladera hasta que tome consistencia.

Armado

- Transcurrido el tiempo de marinación, en una sartén caliente con aceite de oliva dore todas las caras de los cubos de *tofu*.
- Sirva en una fuente los cubos de *tofu* dorados y bañe con la reducción.
- Sirva el dip de soja y *tahine* en un recipiente pequeño.
- Sirva la *miso* soup en recipiente individuales.
- Sirva la mouse en copas.

Presentación

- Espolvoree los cubos de *tofu* con las semillas tostadas de *sésamo*, girasol y lino.
- Decore el dip de soja y *tahine* espolvoreando la superficie con *levadura* y pimienta negra.
- Decore la mouse con trozos de *chocolate*.
- Sirva de entrada la *miso* soup.

Tips

- Para comer bien y sano. .

no olvidemos que

- Incorporar la soja en sus diversas formas es una manera de agregar proteínas saludables a nuestra alimentación
- Las semillas de lino, girasol, *sésamo*, entre otras, son un snack muy recomendable ya que nos aportan energía entre otros beneficios.
- La *cebolla* es un alimento muy valioso y nutritivo en nuestra alimentación ya que esconde muchas propiedades medicinales entre sus capas.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/todo-soja