

# 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.  
**Azúcar 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>