

# Tofu a la Barbacoa

Tiempo de preparación: 60 Min



## Ingredientes

**Aceite de girasol:** c/n

**Caldo de verduras:** c/n

**crema de espinaca vegana**

**Espinacas:** 50 Gramos

**Salsa barbacoa**

**Aceite de girasol:** c/n

**Ají molido:** c/n

**Cebolla morada picada:** 50 Gramos

**Comino:** c/n

**Jengibre:** 1/2 cda

**Miel:** 4 cdas

**Pimentón:** c/n

**Pimienta:** c/n

**Sal:** c/n

**Semillas De Mostaza:** 1 cda

**Salsa blanca vegana**

**Avena procesada:** 60 Gramos

**Nuez Moscada:** c/n

**verduras braseadas**

**Caldo de verduras:** c/n

**Bastones de queso pategras semicongelados:** 6 Unidades

**Tofu semiduro:** 500 Gramos

**Azúcar mascabo:** 200 Gramos

**Cebolla blanca picada:** 50 Gramos

**Dientes de ajo:** 4 Unidades

**Jugo de Naranja:** 100 Gramos

**Orégano:** c/n

**Pimentón Ahumado:** c/n

**Pure de tomate:** 1 Litro

**Salsa de soja:** 100 c.c.

**Vinagre de Vino Blanco:** 100 c.c.

**Leche de almendras:** 400 c.c.

**Sal:** c/n

**Apio:** 2 Tallos

**Granos de pimienta:** 1 cda

**Hakusai:** 1/4 unidad

**Cebolla de verdeo:** 3 Tallos

**Puerro:** 2 Tallos

**Repollo blanco chico:** 1/4 unidad

**Sal:** c/n

**Cebolla:** 2 Unidades

**Zanahoria en rodajas:** 200 Gramos

**Papel aluminio:** c/n

**Hinojo:** 1 unidad

**Laurel:** c/n

**Perejil:** c/n

**Romero:** c/n

**Tomillo:** c/n

**Vino Blanco:** 1/2 Litro

**Zucchini:** 1 unidad

## Preparación de la Receta

### Salsa barbacoa

- En una cacerolita con aceite de girasol *saltear* las cebollas y el *ajo* hasta que estén tiernos.
- Agregar puré de tomates, azúcar mascabo, semillas de *mostaza*, *jugo* de *naranja*, miel, sal, *ají* molido, *comino*, *jengibre*, pimienta, *orégano*, *pimentón*, *pimentón* ahumado, *vinagre* de vino blanco y salsa de soja.
- Mezclar y cocinar a fuego bajo hasta reducir y obtener el punto deseado.

### Verduras braseadas

- En una sartén *dorar* los vegetales y *condimentar* con sal.
- Pasarlos a una placa de horno, añadir vino blanco, caldo de verduras hasta cubrir la base, pimienta, *romero*, *tomillo*, *laurel* y *perejil*.
- Tapar con papel aluminio y brasear en horno a 170° C hasta que los vegetales estén tiernos

### Crema de espinaca vegana

- En una cacerolita llevar a hervor la leche de almendras
- Agregar la *avena* procesada y cocinar sin dejar de revolver hasta que espese la leche
- *Condimentar* con sal y nuez moscada, pasar por un colador y agregar las espinacas previamente cortadas.
- Llevar a horno hasta *gratinar*

### Tofu

- Hacele pequeños cortes al **tofu** en sus laterales y colocar los bastones de queso.
- Sellar en una sartén con aceite y *dorar* de ambos lados
- Agregar la salsa barbacoa, un poco de caldo y llevar a horno bañando periódicamente con la salsa hasta que quede bien laqueado

### Armado

- Colocar en un plato y acompañar de las verduras braseadas y la *crema* de *espinaca*.
- Servir el *tofu* acompañado de verduras braseadas, y la *espinaca* con salsa blanca vegana.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/tofu-a-la-barbacoa>