

Tofu a la Cerveza Negra

Tiempo de preparación: 60 Min



Ingredientes

Aceite de girasol: c/n

Miel: 300 Gramos

Sal: c/n

Tomillo: c/n

Cerveza negra: 500 c.c.

Romero: c/n

Tofu: 400 Gramos

Mini cakes de cereales

Aceite de girasol: 200 c.c.

Arroz Yamaní cocido: 100 Gramos

Azucar: 40 grs

Ciboulette picado: c/n

Harina blanca orgánica: 250 Gramos

Mijo cocido: 100 Gramos

Quínoa cocida: 100 Gramos

Romero fresco picado: c/n

Sal: 12 Gramos

Tomillo: c/n

Avena: 50 Gramos

Azucar: 40 grs

Fecula De Maiz: 30 Gramos

Leche de almendras: 150 c.c.

Polvo de hornear: 20 Gramos

Romero fresco picado: c/n

Sal: 12 Gramos

Tofu: 150 Gramos

Zanahorias braseadas

Aceite De Oliva: c/n

Caldo de verduras: c/n

Laurel: c/n

Perejil: c/n

Sal: c/n

Vino Blanco: 350 c.c.

Granos de pimienta: c/n

Miel: 200 Gramos

Romero: c/n

Tomillo: c/n

Zanahorias baby o en bastones: 500 Gramos

Preparación de la Receta

- **Zanahorias braseadas**

- Dorar las zanahorias en una sartén con aceite de oliva y luego colocar en una placa.
- Agregar *romero*, *tomillo*, hojas de *perejil*, *laurel*, granos de pimienta, miel, vino blanco, sal y cubrir con caldo de verduras
- Tapar con papel aluminio y llevar a horno a 180° C hasta que estén tiernas (15 minutos)

Mini cakes

- En un bowl mezclar aceite, azúcar y mezclar
- Agregar el **tofu** y la leche previamente licuados, las hierbas y por último *avena*, *harina* blanca, sal, polvo de hornear, fécula de maíz, *quinoa*, mijo y *arroz yamaní*.
- Añadir *ciboulette*, *tomillo*, *romero* y mezclar hasta integrar.
- Volcar la preparación en los moldes de muffin y hornear a 180° C por 20 minutos hasta que estén cocidos.

Armado

- En sartén con aceite de girasol *dorar* por ambos lados el *tofu*, desglasar con cerveza negra y dejar reducir 5 minutos
- Añadir miel, *tomillo*, *romero* y dejar cocinar hasta espesar.
- Servir con las zanahorias braseadas, las mini cakes de cereales, y rociar con la salsa de cerveza y miel.

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