

# Tofu con hongos shitake y carne picada

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

**Carne picada:** 50 g

**Sésamo negro:** Cantidad necesaria

**Aceite De Oliva:** Cantidad necesaria

**Cebolla de verdeo:** 1 Unidad

**Salsa de soja:** 1 cda

**Tofu normal:** 1 Unidad

**Vinagre de manzana:** 1 cda.

**Azucar:** 1 cdita. de te

**Jengibre rallado:** 3 grs.

**Hongos shitake frescos:** 100 g

**Sésamo blanco rallado:** Cantidad necesaria

**Harina:** Cantidad necesaria

## Preparación de la Receta

### Para comenzar

- Cortamos el **tofu** de manera transversal de modo que nos queden dos mitades
- Luego, pasamos ambos trozos por *harina* y reservamos
- Sellamos por ambos lados en una sartén con aceite de oliva.

### Para los hongos shitake con carne picada

- Retirar el cabo y fileteamos los **hongos** shitake frescos.
- Luego, en una sartén, los salteamos con aceite salteamos el *jengibre* rallado
- Una vez que el aceite esté perfumado, añadimos la carne picada y mezclamos bien
- Cuando hayamos llegado a la mitad de la cocción
- Agregamos los shitake fileteados y continuamos salteando.
- Cuando los *hongos* estén blandos, apagamos el fuego e incorporamos 1 cuchara de té de azúcar, 1 cuchara grande de salsa de soja y 1 de *vinagre* de *manzana*
- Mezclamos bien y terminamos con *sésamo* negro.

### Para el emplatado

## servimos en un plato hondo &frac12

- *Tofu* dorado y por encima los *hongos* shitakes con la carne picada.
- Terminamos con la *cebolla* de verdeo finamente picada y *sésamo* blanco rallado en el momento.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/tofu-con-hongos-shitake-y-carne-picada>