Tofu Napolitano

Tiempo de preparación: 25 Min

Ingredientes

Acompañamiento

Ensalada de hojas verdes: c/n
Mix de semillas: c/n
Papas al horno: c/n
Guacamole: c/n
Orégano: c/n

Tabule de quinoa

Cebolla de verdeo picada: 20 grs
Jugo de Limón: c/n
Perejil: c/n
Sal Marina: c/n
Tomate en cubos: 40 grs
Pepino: 20 grs
Quínoa cocida: 100 grs
Aceite De Oliva: c/n

Tofu

Queso pategras: 100 grs
Sal Marina: c/n
Aceite De Oliva: c/n
Salsa de tomate: 200 grs
Tofu semiduro: 240 grs

Preparación de la Receta

Tofu

- Cortar en **tofu** en láminas de 1 cm.
- En sartén con aceite de oliva *dorar* por ambos lados.

- *Condimentar* con sal marina y fuera del fuego.
- Agregar por encima salsa de *tomate* y queso pategras rallado grueso.
- Llevar a horno hasta calentar y fundir el queso.

Quinoa tabulé

- En un bol mezclar *quinoa* cocida, *tomate* concasee, pepino en cubos, *perejil* picado, *cebolla* de verdeo (parte verde) picada, *jugo* de *limón* y aceite de oliva.
- *Condimentar* con sal.

Armado

- Servir en el centro del plato el *tofu* napolitano, acompañar con papas al horno, *guacamole*, *quinoa* tabulé, ensalada de hojas condimentadas y terminar con *orégano* y mix de semillas sobre el *tofu*.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/tofu-napolitano