elGourmet

Wok de Verduras y Tofu

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Salsa de soja: 100 cc
Akusay: 100 grs
Brócoli: 100 grs
Castañas de cajú tostadas: c/n
Champiñones: 100 grs
Espinaca: 60 grs
Morrón Rojo: 50 grs
Tofu semiduro: 100 grs
Aceite de girasol: c/n
Arroz Yamaní cocido: 200 grs
Calabaza: 50 grs
Cebolla: 50 grs
Coliflor: 100 grs
Mix de semillas: c/n
Repollitos de Bruselas blanqueados: 100 grs

Preparación de la Receta

- Filetear champignones.
- Cortar repollitos de Bruselas blanqueados en cuartos y *akusay* en mitades.
- Reservar.
- *Saltear* con aceite de girasol *brócoli*, *coliflor* (ambos en flores pequeñas), *morrón* rojo en juliana y dejar cocinar unos minutos.
- Agregar repollitos de Bruselas y continuar la cocción hasta *dorar*.
- Añadir cubos de **tofu**, *cebolla* en pluma y 2 minutos más tarde incorporar *repollo* blanco y morado en juliana, champignones y *arroz* yamaní *cocido*.
- Mezclar todo hasta integrar y que los vegetales tengan cocción y mantengan la textura.
- Agregar hojas de *espinaca* cortadas a mano, *cebolla* de verdeo fileteada y añadir salsa de soja.
- Reducir y servir con mix de semillas y castañas de *cajú* tostadas por encima.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/wok-de-verduras-y-tofu