

# 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 champiñones.
- 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, champiñones 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>