

RECETARIO

Tofu en salsa de mandarina

Ingredientes para 2 personas:

- 220g de tofu
- 3 mandarinas
- 35ml de salsa de soja
- ½ cucharadita de ajo granulado
- ½ cucharadita de pimentón dulce
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ¼ cucharadita de comino molido
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharadita de tomate seco en polvo
- 15ml de vinagre de manzana
- 200ml de caldo de verduras o agua
- Aceite de oliva virgen extra y sal
- Perejil fresco



Preparación:

- 1º. Sacar el tofu del paquete, escurrir y envolver con cuidado en varias capas de papel de cocina. Envolver a su vez en un paño limpio y colocar en un plato. Poner otro plato encima o una bandeja, y situar sobre ella algo con peso, como unos cartones de leche. Dejar como mínimo una hora.
- 2º. Picar muy fina la cebolla y exprimir el zumo de las mandarinas, dejando un poco de pulpa si no nos molesta, que dará más sabor y textura. Reservar.
- 3º. Cortar el tofu escurrido en cuadraditos pequeños y poner en un cuenco, añadir la pimienta molida, una cucharadita de salsa de soja, una o dos cucharadas de la mandarina, el pimentón, el ajo granulado y el comino. Remover bien, con suavidad. Dejar 20 minutos.
- 4º. Calentar un poco de aceite de oliva en una buena sartén o plancha y dorar el tofu a fuego medio, salteándolo hasta que esté dorado por todas sus caras. Retirar y reservar. Añadir un poco más de aceite a la misma sartén y pochar la cebolla con una pizca de sal.
- 5º. Incorporar el resto de salsa de soja, el tomate seco y el resto del zumo. Añadir el caldo o agua. Dejar que reduzca un poco y reincorporar el tofu. Remover, bajar el fuego y tapar. Cocinar unos minutos hasta que tenga la consistencia deseada. Servir con perejil.

¡Fácil, sano y de temporada!