

Tofu Crujiente con Setas Shitake y Col



Sirve:

4 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
11" Large Skillet with Cover
12" Chef's Gourmet Skillet
small mixing bowl
Whistling Tea Kettle

Valora: ★☆☆☆☆

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

El tofu o cuajada de soja, es un alimento de origen asiático y un maravilloso sustituto de la carne. Considerada una proteína completa, el tofu contiene todos los aminoácidos esenciales que lo convierten en un nutritivo plato principal o guarnición.

1 bolsa de té o 2 cucharaditas de té Genmaicha (té de arroz integral tostado)

(1
g)

1 libra de
setas shitake picadas

(454
g)

2 cucharadas de
jengibre fresco, rallado con Cono #1

(12
g)

2 ½ tazas de
col Savoy o Napa, cortada con Cono #4

(175
g)

1 bloque de
tofu firme

(454
g)

¼ taza de
aceite de oliva

½ taza de
polenta (sémola de maíz)

(78
g)

2 cucharaditas de
sal marina gruesa

(12
g)

2 cucharaditas de

pimienta negra
(4
g)
4 cucharadas de
cebolletas picadas
(24
g)

Preparación :

1. Hierve agua en la tetera. Vierte 1 taza y media en el recipiente o jarra, añade la bolsita de té o té a granel, y deja reposar 5 minutos.
2. Mientras tanto, pon las setas y el jengibre en una sartén grande, remueve y cocina a fuego medio hasta que las setas comiencen a encogerse. Añade el té preparado (si usas té a granel, cuévalo directamente en la sartén) y continua la cocción durante 5 minutos. Añade la col y cocina hasta que se ablande ligeramente, unos 5 minutos. Pon a un lado, tapado. Si el líquido no se ha evaporado, escurre antes.
3. Corta el tofu por la mitad horizontalmente y pon sobre toallas de papel. Corta en forma de X cada mitad, formando 4 triángulos por mitad u 8 triángulos en total. Seca la superficie de los triángulos con una toalla de papel.
4. En un bol pequeño mezcla la polenta, la sal y la pimienta.
5. Cepilla ligeramente el tofu con el aceite por ambos lados. Empana los triángulos de tofu con la mezcla de polenta.
6. Pon la sartén a fuego medio. Cocina el tofu hasta que se dore por un lado, aproximadamente 8 minutos. Dale la vuelta y dora por el otro lado, aproximadamente 3 minutos.
7. Para servir, pon la mezcla de col en un plato; pon los triángulos de tofu sobre la mezcla, espolvorea con las cebolletas.

Consejos:

- Otra versión de esta receta - (1) Corta la col y coloca en los platos, (2) Ralla el jengibre, espolvorea sobre la col, (3) Pica las setas y pon sobre la col, (4) Sigue las instrucciones de arriba para la mezcla de tofu y polenta; (5) Pon el tofu sobre la mezcla de col, (6) Rocía con aceite y vinagre o tu vinagreta favorita.
- Si no puedes encontrar Genmaicha, una variación de té verde japonés que incorpora arroz integral tostado, puedes hacerlo tú. En una sartén tuesta el arroz hasta que se ponga de color marrón y emita un aroma a nuez. Remueve y ten cuidado para que el arroz no se queme. Saca de la sartén y deja enfriar. Calienta el agua en la tetera con 1 bolsita de té verde o 1 cucharadita de hojas de té verde por cada taza de agua. Lleva a ebullición y luego deja reposar de 3 a 5 minutos. Añade el arroz al té y deja reposar durante 3-5 minutos más. Vierte a través de un colador en las tazas de té. Pon el arroz en un recipiente, enfría y guarda en la nevera para usar en otros platos.

Información nutricional por ración

Calorías: 116
Grasa Total: 4g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 569mg
Carbohidratos: 11g
Fibra 2g
Dietética:
Azúcar: 3g
Proteína: 13g
