

Tofu & Verduras con Naranja y Jengibre



Sirve:

12 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
9 Qt./8.5 L Braiser Pan with Cover

Valora: ★★★★★☆

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Marinar el tofu antes de cocinarlo es una forma sencilla de añadir un montón de sabor a este plato fácil de preparar. Este es un plato sabroso que funciona bien para alimentar a una multitud y se recalienta fácilmente.

3 libras de
tofu extra firme, orgánico
(1.4
kg)
1 ½ tazas de
zumo de naranja recién exprimido
(350
ml)
1 taza de
caldo de verduras
(240
ml)
1 cucharada de
piel de naranja, rallada con Cono #1
(6
g)
4 dientes de ajo,
rallados con Cono #1
1 ½ cucharaditas de
jengibre en polvo

- (3
g) ½ cucharadita de
canela en polvo
- (1
g) 3 cucharadas de
tamari
- (45
ml) 3 cucharadas de
sirope de arce
- (63
g) ½ cucharadita de
sal
- (3
g) 3 tazas de
judías verdes, lavadas, sin los extremos
- (330
g) 1 cabeza de
coliflor, lavada, sin el centro y cortada en pedazos
- 2 tazas de
champiñones, lavados y cortados por la mitad si son muy grandes
- (170
g) 1 ½ cucharadas de
polvo de arrurruz o maicena
- (12
g) ¾ taza de
anacardos, picados y tostados
- (150
g) 6 cebollines, picados
arroz negro prohibido (opcional)

Preparación :

1. Corta los bloques de tofu por la mitad longitudinalmente y luego corta cada mitad en 6 piezas, para un total de 12 piezas por bloque y 36 piezas en total. Pon el tofu en un plato de servir.
2. En un bol grande, mezcla el zumo de naranja, el caldo de verduras, la ralladura de naranja, el ajo, el jengibre, la canela, el tamari, el sirope de arce y la sal.
3. Vierte sobre el tofu y deja marinando 30 minutos por lo menos. El tofu también se puede marinar toda la noche en la nevera.
4. Precalienta la sartén a fuego medio hasta que al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, aproximadamente 8 - 10 minutos.
5. Escurre las piezas de tofu, reservando la marinada. Pon el tofu en la sartén en una sola capa y dora por ambos lados, aproximadamente 4-6 minutos por cada lado, con la tapa colocada ligeramente entreabierta. Dora los trozos de tofu en dos tandas si es necesario.
6. Cuando se dore el tofu, vierte la mitad de la marinada sobre el tofu y cubre con las judías verdes, la coliflor y los champiñones. Tapa la sartén.
7. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina aproximadamente 12 - 15 minutos hasta que las verduras queden tiernas y crujientes.
8. Mezcla el arrurruz o la maicena en la marinada que queda y vierte sobre el tofu y las verduras. Cocina durante otros 5-8 minutos hasta que la salsa haya espesado.
9. Mezcla cuidadosamente el tofu y las verduras con la salsa.

10. Decora con los anacardos y los cebollinos.
11. Sirve el tofu y las verduras solos o acompañados del arroz.

Consejos:

- Añade una pizca de pimienta de cayena o pimienta roja molida a la marinada para una salsa picante.
- Sustituye las verduras por tus opciones favoritas de temporada: espárragos, zanahorias, brócoli, calabaza de verano, guisantes o pimientos.
- Añade un poco más de caldo de verduras al recalentar si la salsa se pone demasiado espesa.

Información nutricional por ración

Calorías: 191
Grasa Total: 6g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 540mg
Carbohidratos: 23g
Fibra 5g
Dietética:
Azúcar: 11g
Proteína: 14g
El análisis nutricional no incluye el arroz