

Ensalada Blanqueada con tofu marinado



Porciones: 4

Tiempo de preparación: 3 horas del marinado y 20 minutos de la ensalada

Ingredientes:

Para el marinado:

3 cs salsa de soya

3 cs vinagre de arroz (u otro de tu preferencia)

1 cs mostaza (natural y sin azúcar añadida)

2 cs de miel de arroz o 1 cc de azúcar de coco

Tu creatividad para darle más sabor al marinado: utiliza algunas hierbas como laurel, albahaca, tomillo o jugo de jengibre

1 bloque de tofu

3 cs de aceite de girasol

½ taza de zanahoria picada en trozos medianos como un bocado

½ taza de apio picado en trozos medianos como un bocado

¼ de taza de cebolla roja cortada en cuadritos

Opcional: agregar otras verduras crujientes que tengas en casa como brócoli, coliflor, pepino, jícama y betabel cocido

Opcional para servirla:

Sobrante que tuvieras a mano: arroz, quinoa, una pasta

Gomasio



Hoja 1 de 2



Macrobiótica
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

macrobioticaconmaricruz.com
cel. (+52) 55 3334 7582

El paso a paso:

1. Prepara en una fuente los ingredientes del marinado.
2. Corta el tofu en cuadros medianos de aproximadamente medio centímetro, y colócalo en la fuente a marinarse durante al menos 3 horas, puedes revolver de vez en cuando con una cuchara, para que se marine homogéneo. (También puedes dejarlo toda la noche).
3. Fríelo en una sartén, con aceite suficiente para que se dore un poco. Cuando lo saques, colócalo sobre un plato, con papel de cocina, para que se absorba el aceite sobrante.
4. Blanquea las verduras de la siguiente manera: pones el agua a hervir, y cuando ya hierve, echas la zanahoria, bajas el fuego y la dejas un minuto. La retiras con una espumadera y reservas, haces lo mismo con el apio en la misma agua: después de sacar la zanahoria, le subes el fuego, y cuando hierve, echas el apio, lo dejas un minuto y lo sacas. El objetivo de blanquear es quitar el frío a las verduras y que queden crujientes.
5. Cuando se enfrían las verduras, mezclas en una ensaladera: la zanahoria, el apio, la cebolla, el tofu, el manojo de arúgula y la lechuga. Puedes sazonar esta ensalada con un chorrito del líquido del marinado.

NOTA:

Puedes acompañar esta ensalada con una porción de cualquier cereal sobrante que tuvieras a mano: arroz, quinoa, una pasta, condimentada con gomasio.

Hoja 2 de 2