

# Pasta Integral con tofu y verduras



**Porciones:** 3 a 4

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

## Ingredientes:

Pasta: Como pasta escoge la del cereal que quieras o encuentres en ese momento. Puede ser integral o sin gluten, si hubiera intolerancia.

Aproximadamente 3 tazas de la pasta en crudo, si son macarrones, penne... o  $\frac{3}{4}$  de paquete si es espagueti.

3 cebollas pequeñas, o 1 si es grande

Verduras de temporada: 2 zanahorias, 1 nabo,  $\frac{1}{4}$  de col, 3 rabanitos, 1 taza de flores de brócoli... escoge las que tengas a mano.

1 bloque de tofu

2 cc de jugo de jengibre rallado (ver video)

6 cs de salsa de soya

3 cs de aceite de ajonjolí

Orégano al gusto

Hoja 1 de 2



Macrobótica  
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

[macrobioticaconmaricruz.com](http://macrobioticaconmaricruz.com)  
cel. (+52) 55 3334 7582

## El paso a paso:

1. Lo primero es hervir el bloque de tofu durante 3 minutos, sácalo, déjalo enfriar un poco y córtalo en cuadros como de 1 cm. Y marínalo en 2 cs de salsa de soya y jengibre (al menos media hora).
2. Hierve agua con sal y pon a cocer la pasta; puedes seguir las indicaciones de tiempo de cocción que te marque el paquete.
3. Después lava las verduras, y córtalas en juliana, es decir, la cebolla en medias lunas, y el resto el palitos, o el brócoli en flores pequeñas.
4. Calienta el aceite en una sartén amplia, o tipo wok, si lo tuvieses a mano. Añade la cebolla enseguida, antes de que se caliente el aceite (para que no se te queme), añade 2 cs salsa de soya, remueve con una cuchara de madera, y tápalo; baja el fuego y checa en unos 40 segundos, si notas que se secó, añade un chorrito de agua.
5. Cuando estén transparentes las cebollas (después de 4 a 6 minutos), añade el resto de verduras, y las 2 cucharadas de salsa de soya restantes.
6. Agrega el tofu, ya preparado, el orégano y un poco de agua si fuera necesario.
7. Opciones para servir:
  - 1) en una fuente mezcla la pasta con las verduras y el tofu, o
  - 2) en los platos individuales, sirve un poco de pasta y por encima las verduras y el tofu.
8. Puedes adornar en cualquier caso con cebollas cambray o arúgula picadas muy finas y/o semillas de ajonjolí negro, espolvoreado encima.

Hoja 2 de 2