

Tofu A La Plancha



Porciones: 4 a 5

Tiempo de preparación: 1 hora y 15 minutos

Ingredientes:

- 1 bloque de tofu de 150 grs.
- 2 cs de salsa de soya
- 1 cc de jugo de jengibre
- 1cs de aceite de ajonjolí tostado
- 1 cs de cebollín picado o perejil picado...



El paso a paso:

1. Corta el tofu en cuadros de 1 centímetro, y ponlo a marinar en una fuente con la salsa de soya y el jugo de jengibre, durante 1 hora.
2. En una sartén pon a calentar el aceite, y fríe el tofu hasta que tome un color más oscuro, que te indica que está dorado.
3. Sirve adornado con hojas verdes por arriba: cebollín picado, perejil picado...

Hoja 1 de 1



Macrobiótica
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

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