



Tofu en salsa de mango



Tiempo de preparación: 20 minutos



Raciones: 4

INGREDIENTES

- 2 bloques de tofu firme
- 1 mango
- Salsa de soja
- Zumo de limón o lima
- 1 diente de ajo
- 1 trocito de jengibre fresco
- 3 cucharadas de leche de coco en lata
- Curry y cúrcuma
- Pimienta cayenna (opcional)
- Maizena
- Sal

PREPARACIÓN

1. Envuelve el tofu en un paño de cocina y presiona para sacarle todo el líquido interior.
2. Parte el tofu en cuadrados y llévalo a un plato. Añade un chorro generoso de salsa de soja.
3. Reboza el tofu en maicena hasta que quede bien impregnado.
4. Saltea el tofu en una sartén con aceite hasta que dore. Reserva.
5. En vaso de batidora añade el mango, la leche de coco, el jugo de limón, sal y las especias. Bate bien hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos
6. Raya el ajo y el jengibre y dora unos minutos en la sartén.
7. Añade la salsa de mango y cocina 5 minutos.
8. Incorpora el tofu y saltea 5 minutos más.



609 567 839



Claricetas.es



claricetas