

TOFU Y AMÉN

a vegan cookzine

vol. 1



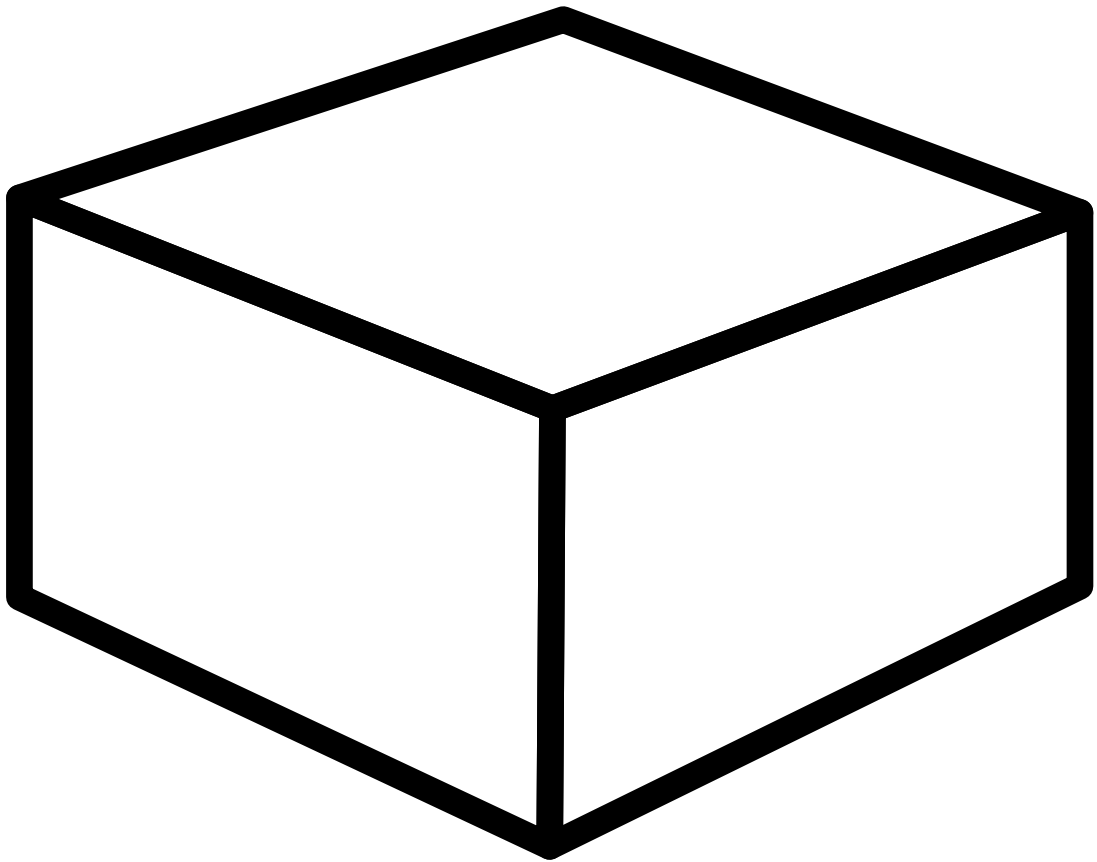
“You humans always make a mess of things. Like your parents who gobbled up the food of the spirits like pigs. They got what they deserved.”

Yubaba, Spirited Away / El Viaje de Chihiro

TOFU Y AMÉN

a vegan cookzine

vol. 1



Tofu y Amén vol. 1

© Fernando Lavín García. 2023

Recetas, fotografía y edición

Fernando Lavín García

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación, su almacenamiento en un sistema de recuperación o la transmisión de cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, fotocopiado, grabación u otros métodos, sin el permiso previo por escrito del autor.

tofuyamen.es

Contenido

Introducción	11
El tofu	12
La despensa	15
Las recetas	16
– Tofu marinado al horno	21
– Salsa de tomate, estilo casera	22
– Pasta boloñesa de tofu y tomate	25
– Judías verdes con un toque oriental	26
– Curry Thai de tofu, shiitake y bambú	29
– Canelones rellenos de tofu	31
– Arroz frito con verduras y tofu	32
– Crepes salados rellenos de setas y tofu	35
– Tofu sedoso con frutos rojos y semillas	36
– Scramble de tofu (revuelto)	39
– Burrito bowl, ensalada de arroz y tofu	40
– Empanada de verduras y tofu	43
– Ramen express de tofu, shiitake y miso	44
– Brownie de chocolate y avellanas	47
– Goulash con picada de tofu	48
– Pizza de tofu y salsa barbacoa	51
– Smoothie de arándanos y tofu	52
– Sándwich de tofu, hummus y pimiento	55



Introducción

Allá por el año 2011, compré mi primer bloque de tofu. Vivía en Madrid y por mi cabeza ya ardían las primeras chispas del vegetarianismo y en una de mis visitas al supermercado del barrio me encontré con el tofu, un producto del que había oído hablar, pero no sabía nada de él. Era de tipo natural, en bloque, envuelto en plástico, tal y como lo podemos comprar actualmente. Decidí darle una oportunidad y probar qué tal era el tan sonado tofu.

Decidí añadirlo como un ingrediente más a una ensalada, como si fuera queso fresco, no hice nada más que cortarlo en dados. Lo añadí a la ensalada y me dispuse a disfrutar de la comida. Para sorpresa de nadie, no me gusto nada, no tenía un sabor agradable, la textura era rara, vamos que ni siquiera termine la ensalada. El bloque de tofu se quedó en la nevera y evidentemente al cabo de unas semanas acabo en la basura.

Años más tarde me hice vegetariano y hace cuatro años di el paso al veganismo y desde entonces he estado prestando mucha atención a mi nutrición, tomando suplementos (la vitamina B12!) y asegurándome de incluir fuentes de proteína en mi dieta diaria, entre otras cosas. Es en este momento cuando descubrí el potencial del tofu y desde entonces se ha convertido en un elemento clave de mi alimentación.

El tofu es un ingrediente milenario con origen chino que aún necesitamos explorar y sacar lo mejor del mismo, que no puede pasar a segundo plano por el auge de alternativas vegetales procesadas. Frito, ahumado, marinado, a la plancha, troceado, picado, rallado, etc. hay mil formas de preparar de forma sabrosa el tofu, tan solo hay que experimentar un poco con diferentes

sabores y técnicas para aprender a cocinar el producto y sacar todo su potencial, como con cualquier cosa, ¿no crees?

De la curiosidad, la experimentación y la obsesión nace el fanzine que tienes entre las manos. Este primer volumen está dedicado íntegramente al tofu y tiene como objetivo principal mostrar la versatilidad del ingrediente para que puedas sacar todo el partido del mismo, tanto si eres de los que llevas años disfrutando del tofu como si apenas sabes nada del mismo.

Un total de 18 recetas de inspiración internacional, deliciosas, fáciles y rápidas de preparar en su mayoría y en las que el tofu es el ingrediente estrella. Cada una de estas recetas ha sido desarrollada y probada por mí mismo, para que consigas los mejores resultados, pero por favor no te olvides de experimentar y ser creativo... ¡transforma las recetas según tus gustos!

Pero más allá de las recetas, este fanzine es una invitación a explorar la riqueza culinaria del tofu y a desafiar nuestras propias percepciones sobre los alimentos. Tal vez, al igual que yo en su momento, hayas probado el tofu una sola vez y no te haya gustado. Pero te aseguro que hay muchas formas diferentes de prepararlo y que vale la pena darle una nueva oportunidad.

¡Así que sin más preámbulos, te invito a sumergirte en este primer volumen de “Tofu y Amén” y a descubrir todo lo que este ingrediente puede ofrecer!

El tofu

Si has llegado hasta este fanzine es porque tienes un cierto interés en el tofu, este producto que hasta hace no mucho era un total desconocido en occidente, pero que poco a poco se ha ganado un espacio en las neveras veggies. Rico en proteína, fibra, minerales y vitaminas, el tofu se obtiene mediante la coagulación de la leche de soja y su posterior prensado y está disponible en multitud de formatos, texturas y variedades.

Origen

El gran misterio del tofu es su origen. Algunos atribuyen su origen al príncipe Liu An (179-122 AC) de la dinastía Han, aunque hay escasez de fuentes fiables que lo determinen. Además el folklore chino suele atribuir importantes hechos a conocidos personajes de la historia, por lo que posiblemente el tofu se producía y consumía mucho antes.

También se habla de que pudo ser un invento casual que se produjo al mezclar leche de soja con sal marina sin refinar, lo que permitió que se cuajara y se produjera algo similar a lo que conocemos como tofu hoy en día. Por último, una de las teorías más plausibles dice que el tofu se inventará al copiar los métodos de preparación de queso de las tribus de Mongolia que vivían a lo largo del borde norte de China.

Quizá uno de los datos más interesantes sobre el tofu en occidente que podemos encontrar es que allá en 1665, Domingo Fernández de Navarrete, un misionero dominico español que predicaba por Asia y el Caribe, hace una de las primeras menciones en el mundo occidental sobre el tofu. En esta mención, nos cuenta que el tofu es una comida bastante popular y barata en China, insípido al comerlo solo, pero sabroso cuando se aliña con hierbas y otros ingredientes. Además, nos cuenta su forma favorita de disfrutar del tofu, frito en mantequilla.

Es más que probable que el origen está en la antigua China y que poco a poco se fue distribuyendo por Asia. Se introdujo en Japón durante el periodo Nara (710-794) y que probablemente gracias a la

difusión del Budismo y los emigrantes chinos, el tofu se empezó a consumir por el Sudeste Asiático. En occidente se produce su expansión entre los años 60 y 80, cuando se empieza a dar importancia a la comida saludable, se empiezan a buscar proteínas vegetales de calidad (hasta ahora subestimadas) y sobre todo gracias al contacto cultural entre oriente y occidente.

Ingrediente muy versatil

El tofu es una fuente de proteínas baja en calorías, rica en fibra, minerales y vitaminas, por lo que rápidamente se ha convertido en una alternativa real a las proteínas de origen animal en las dietas veggies. Principalmente por su versatilidad y cantidad de formatos, con el tofu se pueden conseguir muchas de las texturas que se echan de menos al dejar de consumir productos de origen animal.

En los últimos años, es muy común encontrar tofu natural en bloque en cualquier supermercado, además de otros productos derivados del tofu como nuggets, hamburguesas, etc. pero las variedades del tofu van mucho más allá. Marinao, ahumado, frito, firme, sedoso, fermentado, por mencionar algunos.

La versatilidad de este producto hace que sea un ingrediente clave en las dietas veggies, ya que su sabor neutro y los diferentes formatos en las que se encuentra nos da muchísimas posibilidades, desde mezclarse con otros ingredientes en un plato hasta convertirse en la estrella del plato.

Tofu vs. otras alternativas

La industria alimentaria ha ido lanzando poco a poco nuevos productos alternativos a la carne con características muy jugosas que son competencia directa al tofu. Heura, Beyond Meat, The Vegetarian Butcher son algunas de las marcas que más suenan últimamente y es que sus productos consiguen texturas y sabores que difícilmente podemos reproducir en nuestras casas. Trozos de no-pollo, pechugas de no-pollo, nuggets, chorizo, embutidos, hamburguesas, salmón... ¡creo que os hacéis una idea de la variedad de productos preparados y listos para disfrutar!

No podemos olvidar que todos estos productos son de consumo esporádico, principalmente porque son productos procesados. Dependiendo del producto, sus características nutricionales pueden ser bastante malas y por último, aunque no menos importante, su precio, suele ser bastante alto y prohibitivo para un consumo diario.

Yo suelo consumir puntualmente estos productos, son rápidos y muy sabrosos, lo sé perfectamente, pero intento que mi dieta sea variada y balanceada con productos frescos y procesados. Para mí el tofu es la gran alternativa con la que conseguir los nutrientes necesarios, con un precio bastante ajustado y de vez en cuando disfrutar de alguno de estos productos procesados.

“el tofu no sabe a nada...”

Cuantas veces he leído que el tofu es soso y tiene una textura cuanto menos curiosa, no lo voy a negar, es cierto. Si no lo cocinamos previamente, no es muy apetitoso. Requiere un extra esfuerzo para sacar su máximo partido, pero no mucho más que cuando comíamos carne, también hay que prepararla antes de comerla, verdad?

La realidad es que disfrutar del tofu no es tan complicado, simplemente tenemos que acostumbrarnos a incluir el tofu en nuestras rutinas como un ingrediente más, conocer sus posibilidades y explotar el potencial del producto en nuestros platos. Recuerda que puedes marinar el tofu, lo puedes encontrar en diferentes texturas y prensados, puedes congelarlo para conseguir una estructura esponjosa al descongelarlo, se puede rallar, se puede batir, trocear y mucho más.





La despensa

Para hacerte la vida un poco más fácil, te dejo con la lista de ingredientes que componen mi despensa y que necesitarás para disfrutar de este fanzine plenamente. No quiere decir que tengas que comprar todos los ingredientes de una vez, pero sí que te recomiendo que le eches un vistazo a la lista y si ves alguno que no conoces o te llama la atención, busca la receta que lo utiliza y ¡experimenta!

Panes y pasta

- Pan
- Masa de empanada u hojaldre
- Pasta de trigo
- Pasta para canelones
- Tortillas de trigo
- Fideos instantáneos

Verduras, hortalizas, legumbres y frutas

- Pimientos encurtidos
- Pimientos (rojo, amarillo, verde)
- Lechuga u hojas verdes
- Espinacas
- Zanahoria
- Cebolla
- Ajo
- Patata
- Maíz dulce
- Calabacín
- Guisantes
- Champiñones
- Judías verdes
- Shiitake deshidratadas
- Brotes de bambú
- Jengibre fresco
- Frutos rojos frescos o congelados
- Fruta fresca
- Cilantro fresco
- Alubia roja
- Lima
- Alga nori

Leche, quesos etc.

- Leche de coco
- Leche de soja
- Nata de soja para cocinar
- Queso vegano (rallado)
- Helado vegetal

Salsas

- Hummus
- Salsa de soja
- Salsa barbacoa
- Mostaza de Dijon
- Salsa de tomate
- Tomate concentrado
- Sweet Chilli Sauce

Especias

- Pasta de curry rojo
- Pimentón dulce y ahumado
- Cúrcuma
- Sal Kala Namak
- Ajo en polvo
- Cebolla en polvo
- Nuez moscada
- Orégano
- Tomillo
- Comino en polvo
- Eneldo
- Albahaca
- Jengibre fresco
- Chili en copos
- Levadura nutricional
- Caldo vegetal fresco o en pastilla

Aceites y grasas

- Aceite de oliva
- Aceite de girasol
- Aceite de sésamo tostado
- Mantequilla o margarina

Tofu

- Tofu natural
- Tofu firme
- Tofu sedoso
- Tofu ahumado

Frutos y semillas

- Frutos secos como avellanas, anacardos, almendras, nueces.
- Semillas de calabaza
- Semillas de chia
- Semillas de sésamo

Repostería

- Azúcar moreno
- Azúcar blanco
- Sirope de agave o de arce
- Esencia de vainilla
- Cacao en polvo
- Levadura química
- Levadura de panadería
- Maicena
- Pepitas de chocolate

Otros

- Vino blanco
- Miso blanco
- Kimchi

Las recetas

El primer volumen de “Tofu y Amén” es una colección de las recetas que más me gusta preparar en mi día a día y que disfruto cocinando. La mayoría de ellas son recetas que utilizan ingredientes muy fáciles de encontrar y que requieren de poco tiempo para cocinar, no debería de llevarte más que cuarenta minutos en tener un plato listo en la mesa. Otras, en cambio... requieren un poco más de tiempo, pero tiene recompensa, son recetas sabrosas en las que merece la pena invertir tu tiempo.

La receta base

Lo primero de todo, cuando lees las recetas, verás que muchas mencionan una receta base, el tofu marinado al horno. Esta receta base es esencial en muchas recetas, dominar esta receta te ayudará a cocinar el resto. Es muy fácil de hacer, se puede preparar en grandes cantidades y se almacena unos días en la nevera o por más tiempo en el congelador perfectamente. Así siempre tendrás lista la base y en nada de tiempo puedes preparar cualquier receta que te lo pida.

Explora nuevos horizontes

Si echas un vistazo a la lista de recetas verás que hay muchas inspiradas en la cocina asiática: curry, arroz frito, ramen, etc. si nunca has experimentado mucho con esta cocina, te animo a hacerlo, son recetas muy fáciles y tiene sabores e ingrediente que seguro te van a sorprender. Además, si lo que te da miedo es el picante... No te preocupes por esto, salvo el curry, puedes ajustar el picante según te guste en cualquiera de las otras recetas.

También puede que veas alguna que otra receta que te suena y que te preguntas que hacen ahí, hablo de las recetas de pasta, las judías verdes o la empanada, entre otras. Son recetas de toda la vida con un giro, ahora son veganas y el tofu es el ingrediente estrella, porque también se puede disfrutar de las recetas clásicas sin utilizar productos de origen animal.

Es tu turno...

Ahora te toca a ti disfrutar de las recetas, es difícil recomendarte por cuál deberías de empezar, me encantan todas... Pero puedes empezar por la empanada, por la textura de la masa, por el tofu marinado con todos los vegetales y el tomate. El curry Thai es otra buena opción, es muy fresco y ligeramente picante, ¡una delicia!

Como ya he mencionado anteriormente, no te olvides de improvisar y jugar con las recetas, a veces hay que dar un toque propio a las recetas, para conseguir ese punto extra: un poco más de sal, azúcar, más tiempo en el horno, un ingrediente inesperado. Sé creativo, disfruta cocinando and GO VEGAN!

Tofu marinado al horno

Salsa de tomate estilo casera

Judias verdes con un toque oriental

Curry Thai de tofu, shiitake y bambú

Canelones rellenos de tofu

Arroz frito con verduras y tofu

Crepes salados rellenos de setas y tofu

Pasta boloñesa de tofu y tomate

Tofu sedoso con frutos rojos y semillas

Scramble de tofu (revuelto)

Burrito bowl ensalada de arroz y tofu

Empanada de verduras y tofu

Ramen express de tofu, shiitake y miso

Brownie de chocolate y avellanas

Goulash con picada de tofu

Pizza de tofu y salsa barbacoa

Smoothie de arándanos y tofu

Sándwich de tofu, hummus y pimiento





Tofu receta base

marinado al horno

2 raciones | 40 minutos

A lo largo del fanzine encontraréis diferentes recetas que utilizan esta base de tofu marinado y cocinado al horno. El tofu consigue un sabor salado y umami, además de una textura crujiente en el exterior y esponjosa en el interior. Es muy versátil y dependiendo del tiempo de cocción y su posterior uso se consiguen diferentes texturas para las diferentes recetas. Puedes preparar grandes cantidades y guardarlas en la nevera o incluso congelarlo para más tarde.

Ingredientes

- 400 g de tofu firme
- 7 cucharadas de salsa de soja
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de cada especia: comino en polvo, orégano, tomillo, cebolla en polvo, ajo en polvo, pimentón ahumado y pimienta.

Preparación

1. Encender el horno a 200 °C en el modo ventilador.
2. Escurre el agua del bloque de tofu con tus manos o poniendo peso sobre este. Después desmenuza el tofu en trozos pequeños en un bol y déjalo reposar.
3. En un recipiente, mezcla salsa de soja, aceite y las especias.
4. Vierte la mezcla anterior sobre el tofu y con una espátula o cuchara vete cubriendo todos los trozos de tofu con la mezcla.
5. En una bandeja de horno cubierta con papel de horno, esparce el tofu marinado e introdúcelo en el horno. Deja que se cocine por unos 15 minutos. Después, con una espátula, remueve y dale vueltas al tofu y vuelve a hornearlo unos 15 a 20 minutos más.

* Utiliza siempre que puedas el modo ventilador del horno al cocinar la receta base, conseguirás una textura exterior más crujiente

* Las cantidades de la receta son orientativas, siempre puedes ajustarla a tus gustos, quizá te guste menos salado, con un toque picante o puede que prefieras utilizar otro tipo de especias.

* Puedes dejar el tofu marinando en la mezcla o no, todo depende del tiempo que tengas, sale perfecto sin marinar antes de meterlo al horno, pero los sabores serán más intenso si marinas el tofu previamente

* Ajusta el tiempo de cocinado en el horno dependiendo de la receta que vayas a preparar, si el tofu se volverá a cocinar más tarde en el horno o en la sartén, es buena idea reducir el tiempo de horneado.

* Personalmente, no he probado a cocinar el tofu en sartén o en una freidora de aire, pero supongo que no hay problema, simplemente vigila la textura, el exterior debería de ser crujiente.

Salsa de tomate estilo casera

2 raciones | 30 minutos

Preparar una salsa de tomate casera es superfácil y lo mejor de todo es ajustar el sabor a tu gusto. Con esta receta podrás preparar una salsa para utilizar en las recetas del fanzine, si quieres preparar más cantidad simplemente multiplica los ingredientes. Después puedes almacenar lo que sobre en tarros de cristal y hacer conserva de salsa de tomate para usar cuando quieras. ¡Una búsqueda rápida en Google te dirá como si no sabes cómo hacerlo!

Ingredientes

- 1 lata de tomate triturado o en dados (aprox. 240 g)
- 100 g de cebolla troceada
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de albahaca
- Sal, pimienta y azúcar

Preparación

1. Trocea la cebolla en pequeños trozos, en una sartén con una cucharada de aceite, rehoga a fuego medio la cebolla hasta que sea translúcida.
2. Añade el ajo, troceado muy fino o pasado por un exprimidor de ajos. Rehoga varios minutos.
3. Vierte el tomate triturado en la sartén y remueve para combinar los ingredientes.
4. Deja que se vaya cocinando poco a poco a fuego medio-bajo unos 20 minutos.
5. Por último, añade la albahaca, sal, pimienta y el azúcar.





Pasta boloñesa de tofu y tomate

2 raciones | 20 minutos + 40 minutos receta base

¿A quién no le gusta la pasta? Una receta llena de sabores umami y ahumados que combina tu pasta preferida con tofu y tomate. Además, es superfácil de preparar, en menos de 30 minutos si tienes algunos ingredientes ya preparados de antemano o en menos de 1 hora si empiezas desde cero. Una de mis recetas preferidas de entre todas las que aparecen en el fanzine, ¡espero que a ti te guste tanto como a mí!

Ingredientes

- 1 ración de la receta base de tofu marinado al horno
- 250 g de pasta
- Salsa de tomate al gusto (utiliza la receta de salsa de tomate casera si lo quieres preparar tú mismo o comprado).

Preparación

1. Sigue las instrucciones de la receta base de tofu marinado al horno y prepara una ración. Te recomiendo hornear el tofu alrededor de 40 minutos, ya que el tofu no lo volverás a cocinar. Cuando lo tengas sigue con el siguiente paso.
2. Cuece la pasta en abundante agua y un poco de sal, sigue las instrucciones del fabricante de la pasta, cuando acabe escurre el agua de la pasta. Puedes guardar un poco de agua de la cocción de la pasta para mezclar con la salsa de tomate, ayuda a crear una salsa más sedosa.
3. En la misma olla de la cocción de la pasta, combina la pasta, la salsa de tomate y el tofu marinado, remueve hasta combinar todos los ingredientes.
4. Puedes añadir más especias si quieres ajustar un poco los sabores.

Judías verdes con un toque oriental

2 raciones | 30 minutos

Este plato era uno de mis favoritos antes de ser vegano: judías verdes con tacos de jamón serrano, un toque a ajo y aceite de oliva. Mi madre nos lo preparaba de vez en cuando y ¡me encantaban! Desde que soy vegano, preparo una versión similar con algún que otro toque oriental... Para prepararlo utilizo tacos de tofu ahumado, lo acompaño arroz y me gusta añadir un poco de salsa de sweet chili. Es un plato bastante completo para comer o incluso cenar, se prepara en muy poco tiempo y el sabor es ¡brutal!

Ingredientes

- Judías verdes (congeladas o en conserva)
- 200 g de tofu ahumado
- 1 cebolla mediana
- Un par de ajos
- 2 patatas medianas
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Salsa de soja (al gusto)

Opcionales

- Jengibre (1 cm aprox.)
- Salsa sweet chili
- Arroz basmati o jasmine
- Semillas de sésamo tostado.

Preparación

1. En un cazo pequeño pon a hervir agua para las patatas. Mientras se calienta el agua, limpia, pela y trocea las patatas. Echa las patatas al agua y hierve hasta que estén listas, deberías de poder atravesar las patatas con un cuchillo fácilmente. Reserva para más tarde.
2. Calienta en una sartén o wok dos cucharadas de aceite de oliva. Trocea el tofu en dados más o menos pequeños y cocina hasta que esté crujiente y dorado por todos los lados. Reserva en un plato para utilizar más tarde.
3. En la misma sartén calienta la última cucharada de aceite de oliva, mientras trocea la cebolla y sofríe hasta que esté translúcida. Añade las judías verdes, las patatas y el tofu, sigue cocinando por unos minutos.
4. Añade los ajos pasados por el exprimidor de ajos y sofríe todos los ingredientes por un par de minutos, mezclando muy bien todos los ingredientes. Si quieres darle un toque extra, añade el jengibre también pasado por el exprimidor de ajos o rallado.
5. Por último añade varios chorros de salsa de soja, mezcla todos los ingredientes muy bien y deja que todo se cocine por un par de minutos más.
6. Sirve las judías con un poco de arroz blanco de tipo basmati, un par de chorros de salsa sweet chili y semillas de sésamo tostado.





Curry Thai

de tofu, shiitake y bambú

4 raciones | 1 hora

Tailandia me apasiona, estuve de viaje por allá en el 2017 y es una de mis grandes inspiraciones en el mundo gastronómico. Este curry es una gran opción para introducirse en la comida Thai y además está adaptada para poderla preparar con ingredientes fáciles de conseguir en cualquier supermercado.

Ingredientes

- 500 ml de agua
- 8 setas shiitake deshidratadas
- 1 lata de brotes de bambú
- 500 ml de leche de coco (no utilizar leche vegetal de coco)
- Sobre de pasta de curry rojo
- 1 cucharada de tomate concentrado
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 300 g de tofu firme
- Medio pimiento rojo
- Medio pimiento amarillo
- 1 puñado de espinacas

Opcionales

- Arroz basmati o jasmine
- Lima

Preparación

1. Empezamos remojando las setas shiitake deshidratadas por alrededor de 30 minutos en los 500 ml de agua. Pasado el tiempo saca las setas del agua, guarda el agua para más tarde y trocea las setas en láminas.
2. Lava bajo el grifo los brotes de bambú y después hierva los brotes en un cazo por 5 minutos, esto ayuda a suavizar el sabor de los brotes.
3. En una olla o wok, añade 250 ml de leche de coco, deja que caliente y cuando esté empezando a hervir añade la pasta de curry y el tomate concentrado, disuelve muy bien.
4. Añade el resto de leche de coco y el agua que teníamos reservado de las setas shiitake, lleva todo a ebullición y añade la salsa de soja y el azúcar, remueve bien hasta disolver el azúcar.
5. Ahora añade los brotes de bambú, las setas shiitake y cuidadosamente añade el tofu cortado en dados. A partir de ahora no remuevas mucho la mezcla para evitar romper los dados de tofu.
6. Deja hervir a fuego lento por unos 10 minutos, después añade los pimientos cortados en tiras y el puñado de espinaca, cocina por alrededor de 1 minuto y el curry ¡está listo!
7. Sirve el curry con arroz (basmati o jasmine), una lima para exprimir justo antes de comer y ¡a disfrutar!



Canelones reellenos de tofu

4 raciones | 1 hora + 40 minutos receta base

Uno de los platos que más me gustaban de pequeño eran los canelones que nos preparaba mi madre, normalmente reellenos de paté de carne y con salsa bechamel, nos encantaba. Estos canelones no son iguales, tiene sabores diferentes a los que recordaba, pero aun así son una delicia, perfecto para preparar y tener comida para varios días o simplemente para sorprender a una visita con algo ¡sabroso y rico!

Ingredientes

- 1 ración de tofu marinado al horno (receta base)
- 1 lata de tomate triturado
- 1 cucharada de tomate concentrado
- 1 cebolla pequeña
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 100 ml de vino blanco para cocinar (sustituir por agua si no usas vino)
- 1 cucharadita de cada una de las especias: ajo en polvo, cebolla en polvo, orégano y albahaca.
- Pasta para canelones (recomiendo tubos pre cocidos)
- Queso vegano para gratinar (opcional)

Preparación

1. Para empezar, prepara una ración de tofu marinado al horno utilizando la receta base. Mientras, corta la cebolla en trozos pequeños y sofríe en una sartén junto con el aceite de oliva.
2. Cuando la cebolla esté translúcida, añade la cucharada de tomate concentrado y deja cocinar por un par de minutos. Vierte el vino blanco y evapora el alcohol durante unos minutos. Añade las especias y la lata de tomate triturado, mezcla bien y deja cocinar a fuego lento durante 15 minutos.
3. Añade el tofu marinado a la salsa de tomate y remueve bien, deja que se junten los sabores un par de minutos sobre el fuego y ya lo tenemos listo. Reserva el relleno y deja que enfrien un poco para rellenar la pasta.
4. Los tubos pre cocidos no necesitan cocinarse, si utilizas una pasta que lo necesita, sigue las instrucciones del fabricante. Precalienta el horno a unos 180 °C y rellena uno a uno los tubos de canelones hasta terminar el relleno de tofu.
5. Ahora preparamos la salsa bechamel en una olla o sartén amplia, derrite a fuego medio-bajo la mantequilla, después añade la harina poco a poco hasta formar una especie de masa fina, cuidado que no se queme.
6. Poco a poco vete añadiendo la leche de soja sin dejar de remover la mezcla, verás que la salsa se va volviendo más densa. Al terminar la leche, deja que la salsa se cocine un poco más y añade las especias (sal, pimienta y nuez moscada).
7. En un recipiente apto para el horno, vierte una fina capa de salsa bechamel en el fondo y pon todos los canelones, sin amontonar unos sobre otros. Vierte por encima la salsa bechamel y el queso, cubriendo por completo los canelones.
8. Cocina los canelones en el horno alrededor de 20 o 30 minutos. Saca del horno, deja reposar unos minutos y sirve.

Arroz frito con verduras y tofu

4 raciones | 35 minutos

Siempre suele sobrar un poco de arroz, que se queda en el fondo de la nevera y acabas tirándolo... Eso se va a acabar con esta receta de aprovechamiento. Este arroz es superaromático y lleno de ingredientes sabrosos. Esta receta es libre, puedes usar los ingredientes que te propongo o cualquier otro que tengas en la nevera y quieras deshacerte de ellos.

Ingredientes

- Arroz previamente cocinado (aprox. 300 g)
- 1 bloque de tofu (200 g aprox.)
- 100 g de champiñones (blancos o setas shiitake)
- 1 zanahoria
- 1 pimiento rojo
- Guisantes o edamame (al gusto)
- 1 chalota o cebolla pequeña
- 3 cebolletas verdes
- 3 cabezas de ajo
- 1 trozo de jengibre
- 3 cucharadas de aceite de sésamo tostado o vegetal
- 80 ml de salsa de soja
- 1 lima

Opcionales

- Semillas de sésamo o cacahuete tostado troceado
- Salsa Sriracha

Preparación

1. Desmenuzamos el tofu y lo doramos en una sartén a fuego medio con una cucharada de aceite. Cuando el tofu esté listo, resérvalo para más tarde.
2. Mientras doramos el tofu, comienza a trocear muy finamente y en trozos pequeños el resto de ingredientes (champiñones o setas shitake, zanahoria, pimiento y cebollino).
3. En un wok o sartén amplia, añade dos cucharadas de aceite y poco a poco añade todos los ingredientes troceados y los guisantes. Cocina por unos 5 minutos, no queremos que los ingredientes pierdan su frescura.
4. Ahora añade el arroz y el tofu, mezcla muy bien los ingredientes y añade el ajo y el jengibre pasados por el exprimidor de ajos, vuelve a mezclar todo.
5. Vierte la salsa de soja y mezcla muy bien para que todos los ingredientes se impregnen con la salsa, deja cocinar un par de minutos y ¡listo! Puedes añadir un par de cucharaditas de Sriracha si quieres un arroz picante.
6. Sirve el arroz con semillas de sésamo o cacahuete troceados junto a un cuarto de lima para exprimir nada más comer, le añade un toque ácido que ¡combina a la perfección con los sabores umami de la soja y los vegetales!





Crepes salados reellenos de setas y tofu

8-12 crepes | 40 minutos

¿Crepes para desayunar? Sí. ¿Crepes para comer? Sí. ¿Crepes para cenar? También. Puedes disfrutar de crepes a cualquier hora y especialmente si son salados como los de esta receta. El relleno tiene un sabor ahumado y salado que funciona a la perfección con la textura y sabor de los crepes. Los puedes preparar sin relleno o con cualquier otra cosa que te apetezca.

Masa crepes

- 180 g de harina
- 1 cucharada de maicena
- 1 cucharada de azúcar moreno
- Un pellizco de sal
- 2 cucharadas aceite
- 250 ml de agua
- 250 ml de leche de soja

Relleno

- 200 g de tofu
- 100 g de setas o champiñones
- 250 ml de nata de soja
- 1 cebolla mediana
- 2 cucharas de aceite
- 2 dientes de ajo
- Eneldo, sal y pimienta (al gusto)

Preparación

1. Calentamos a fuego medio una sartén grande, añadimos 2 cucharadas de aceite. Mientras calienta, troceamos la cebolla en pequeños dados y lo añadimos a la sartén. Lo dejaremos cocinar, la cebolla debería de estar translúcida, sin quemarse. Desmigamos el tofu en trozos muy pequeños directamente en la sartén, lo puedes hacer con la mano o con un tenedor.
2. Seguimos cocinando la mezcla hasta que el tofu este dorado, mientras iremos removiendo de vez en cuando para evitar que se pegue. Exprime las dos cabezas de ajo sobre la mezcla, después añadimos el eneldo y mezclamos todo bien.
3. Después de unos 20 minutos el tofu y la cebolla deberían de estar listos, es el momento de verter la nata de soja y mezclar bien. Dejamos que todos los sabores se mezclen, ajustamos de sal, eneldo y pimienta y ya tenemos el relleno listo. Reserva.
4. En un recipiente o bol vierte todos los ingredientes líquidos, es decir la leche de soja, el agua con gas y el aceite. A continuación añade la harina, la maicena, la sal y el azúcar, vete poco a poco mezclándolo todo hasta conseguir una masa de consistencia líquida, pero contundente, sin grumos, puedes usar una batidora para disolverlos.
5. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio-alto, engrasa la superficie y cuando sientas que está lo suficientemente caliente vierte un poco de masa por la sartén y crea una fina capa que cubra la superficie por completo, puedes rotar y voltear la sartén hasta conseguirlo.
6. Cocina un lado del crepe durante 2/3 minutos, dale la vuelta y cocina el otro lado, los minutos de cocción son aproximados, el color del crepe debería de ser blanco con zonas más doradas. Sigue así hasta que terminas por completo la masa. Tienes masa para preparar entre 8 a 12 crepes.
7. Vierte un poco de relleno sobre un crepe y enróllalo en forma de rollo, puedes añadir tomates, espinacas, etc.

Tofu sedoso con frutos rojos y semillas

1 ración | 15 minutos

Hasta hace muy poco nunca me hubiera imaginado tomar tofu para desayunar, pero desde que lo probé de vez en cuando preparo este bol lleno de vitaminas, proteínas y antioxidantes. Es fácil de preparar y es una opción perfecta para desayunar. Si no encuentras tofu sedoso en tu zona, puedes hacerlo con yogur de soja, aunque te recomiendo el tofu sedoso, si no lo has probado nunca, la textura es similar al queso fresco y apenas tiene sabor.

Ingredientes

- 100 g de tofu sedoso
- 50 g de frutos rojos o cualquier fruta fresca que te apetezca (frambuesas, arándanos, manzana, mango, etc.)
- 1 cucharadita de semillas de calabaza
- 1 cucharadita de semillas de chía
- 1 puñado de frutos secos
- 1 chorro generoso de sirope de agave o arce.

Preparación

1. Prepara un bol, donde verteremos los ingredientes.
2. Filtra el agua del tofu, con cuidado ya que el tofu sedoso es muy delicado, corta en dados el tofu, añádelo al bol como base.
3. Añade sobre el tofu los frutos rojos o la fruta, las semillas y los frutos secos que prefieras
4. Rocía el sirope de agave sobre la fruta y el tofu.





Scramble de tofu (revuelto)

6 raciones | 40 minutos

Con el tiempo justo para cocinar, lo mejor es invertir un par de horas cuando podamos y preparar varios platos rápidos para consumir durante la semana y estar despreocupados. Uno de esos platos que a mí me gusta cocinar de vez en cuando es este, una especie de “huevos revueltos” de tofu. Es fácil de preparar, es nutritivo y se conserva muy bien en la nevera.

Ingredientes

- 600 g de tofu firme
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 200 ml de leche de soja (sin azúcar)
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 3 cucharadas de levadura nutricional
- 1 cucharadita de maicena
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de cúrcuma
- Media cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de sal Kala Namak

Preparación

1. Calentamos el aceite en una sartén a fuego medio, mientras desmenuzamos el tofu en trozos pequeños y lo añadimos a la sartén. Lo cocinaremos hasta que el tofu este completamente dorado por todos los lados. Remueve de vez en cuando para que no se queme.
2. Mientras se cocina el tofu, vamos a mezclar el resto de ingredientes en un recipiente alto apto para batidora y tritura hasta que todos los ingredientes estén combinados. Quedará una especie de salsa líquida, reserva para más tarde.
3. Cuando tengamos el tofu listo, calienta de nuevo la sartén a fuego medio, vierte la salsa sobre el tofu y remueve bien. Poco a poco la salsa se volverá más densa, deja cocinar unos cuantos minutos hasta que veas que ya no es tan líquida.
4. Puedes consumirlo directamente o puedes esperar a que enfríe y guardarlo en un tupper para consumir en los próximos días.
5. Te recomiendo preparar una ensalada verde con los vegetales que más te gusten. Sirve el scramble de tofu por encima de un par de rebanadas de pan tostadas y ya tienes listo un plato completo, rico y ¡nutritivo! Un plato perfecto para comer o cenar entre semana cuando andamos justos de tiempo.

* El tofu también se puede cocinar en horno (aprox. 20 minutos a 200 °C con ventilador), simplemente mezcla el tofu con el aceite, esparce el tofu muy bien en una bandeja de horno con papel de hornear. Remueve el tofu a los 10 minutos para que se cocine uniformemente. Cuando veas que el tofu está dorado, lo puedes sacar del horno. Continúa la receta a partir del segundo paso.

Burrito Bowl

ensalada de arroz y tofu

4 raciones | 20 minutos + 40 minutos receta base

Es difícil doblar y armar en casa un burrito en condiciones... así que si eres como yo déjalo para los profesionales y prepara esta receta que tiene todo lo bueno del burrito en formato ensalada. Para que lo disfrutes sin problema, sin miedo a doblarlo mal y que todo caiga al plato. Acompañado con una tortilla caliente pasada por la sartén, ¡la experiencia será igual o mejor!

Ingredientes

- 1 cebolla
- Medio pimiento rojo
- Medio pimiento amarillo
- Medio pimiento verde
- 1 tomate grande
- 1 aguacate
- 1 lata pequeña de maíz dulce
- Un puñado de cilantro fresco
- 1 lata de alubia roja
- 1 bloque de tofu ahumado o natural
- 1 sobre de especias para burrito o fajitas
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de salsa de soja
- Arroz integral o blanco
- Zumo de una lima

Preparación

1. Empezamos con el arroz, si tienes arroz de otro día en la nevera, puedes aprovecharlo para esta ensalada. Si prefieres preparar arroz fresco, necesitarás alrededor de media taza de arroz, sigue las instrucciones del fabricante.
2. En una sartén calienta el aceite y directamente sobre la sartén ralla el tofu, con un rallador grueso. Vete removiendo para evitar que se queme y cocina el tofu hasta que este dorado.
3. Añade varias cucharadas del sobre de especias para burrito y mezcla bien con el tofu. A continuación vierte la salsa de soja y deja que se cocine por un par de minutos sin dejar de remover la mezcla. Retira del fuego y deja que se enfríe para utilizar después.
4. Prepara un bol donde mezclaremos todos los ingredientes, mejor si es grande, vete cortando en dados pequeños todos los ingredientes (cebolla, pimiento, tomate, aguacate), trocea finamente el cilantro y mezcla todo en el bol.
5. Lava con agua la alubia roja, escurre y añade al bol.
6. Por último, añade el arroz y el maíz. Rocía con el zumo de una lima y mezcla bien todos los ingredientes, ajusta de sal y pimienta si crees que lo necesita.
7. Puedes disfrutarlo directamente o acompañado de una tortilla de trigo caliente.

* En esta receta todas las cantidades de alimentos son orientativas, puedes usar más o menos según te apetezca o lo que tengas en la nevera.





Empanada de verduras y tofu

8 raciones | 1 hora + 40 minutos receta base

Si tienes planeado un picnic de verano y tienes que llevar algo, quizá te interese preparar esta empanada que no dejará a nadie indiferente. Es mucho más sabrosa que la que puedas comprar en cualquier supermercado. Te recomiendo preparar la empanada el día antes, así los sabores tendrán tiempo suficiente para mezclarse. ¡Hazme caso y triunfarás en el picnic!

Ingredientes

- 1 ración de tofu marinado al horno (receta base)
- 2 rollos de masa de empanada (también podéis usar hojaldre)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande
- 1 pimiento rojo
- Medio pimiento verde
- 1 calabacín pequeño
- 1 cucharada de tomate concentrado
- Salsa de tomate
- Agua
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Sal y pimienta
- 2 cucharadas de leche de soja
- 1 cucharadita de sirope de agave

Preparación

1. Empezamos la receta preparando una ración de tofu marinado al horno, sigue la receta base. Saca de la nevera la masa de empanada y deja a reposar a temperatura ambiente.
2. Prepara y corta todos los vegetales en pequeños dados de tamaño similar. En una sartén amplia, calienta el aceite y añade la cebolla. Cocina la cebolla hasta que esté translúcida, después añade el resto de vegetales cortados: pimiento rojo, pimiento verde y calabacín.
3. Cocina por 10 minutos, después añade la cucharada de tomate concentrado y las especias, remueve bien por dos minutos y vierte la salsa de tomate y el tofu marinado, puedes añadir agua si consideras que la mezcla está seca.
4. Ahora remueve todo bien y deja que se cocine a fuego medio-bajo por unos 25 minutos. El relleno de la empanada debería de ser jugosa, pero no demasiado líquida. Ajusta de sal y pimienta.
5. Precalienta el horno a 200 °C, modo normal. En una bandeja prepara la base de la empanada, extiende el rollo de masa sobre la bandeja. Vierte el relleno sobre la base, dejando espacio en los bordes, alrededor de 1 cm. Después extiende el otro rollo de masa y cubre el relleno.
6. Cierra los bordes, lo mejor es doblar el borde de la base sobre el borde de la tapa, después con un tenedor puedes aplastar el borde para evitar que se abra y que se derrame el relleno.
7. En el centro de la empanada haz una cruz, para que el vapor pueda salir del interior sin problema. Mezcla la leche de soja con el sirope de agave y baña la empanada por completo con un pincel de cocina, le dará un poco de color y brillo. Este proceso lo puedes hacer un par de veces mientras se cocina en el horno.
8. Hornea la empanada según las instrucciones del fabricante, en general alrededor de 35 minutos o hasta que la superficie de empanada esté completamente dorada. ¡Listo!

Ramen express de tofu, shiitake y miso

2 raciones | 30 minutos

¿Sabes cómo son esos días en los que no tienes ganas de hacer nada después de un día lleno de rollos y problemas, pero sabes que tienes que comer algo? Pues esta receta es para uno de esos días en los que el cuerpo te pide algo caliente. Es una receta llena de sabores deliciosos como el umami del miso, la frescura del cebollino o la textura de los fideos instantáneos.

Ingredientes

- 200 g de tofu natural
- 2 paquetes de fideos instantáneos
- 800 ml de caldo vegetal
- 2 cucharadas de miso blanco fresco
- 1 trozo de jengibre
- 2 dientes de ajo
- Dos cebolletas
- 20 g de shiitake deshidratadas (puedes usar otros champiñones o setas, frescos o deshidratados)
- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- 2 cucharadas de salsa de soja

Opcionales

- Alga nori, kimchi, pak choi etc.
- Semillas de sésamo
- Copos de chilli

Preparación

1. Empezamos cubriendo las setas deshidratadas con agua hirviendo, las dejamos reposar hasta más tarde.
2. Ahora corta el tofu en dados, del tamaño que más te guste.
3. Ponemos al fuego una sartén con una cucharada de aceite de sésamo, fríe el tofu hasta que quede crujiente y dorado en el exterior, unos 10 minutos a fuego medio.
4. En una olla vertemos el caldo y añadimos el jengibre, el ajo y la salsa de soja. Puedes añadir chilli en copos si quieres que el ramen sea picante.
5. Volvemos a las setas, ahora hidratadas, cuele el líquido, puedes añadirlo al caldo para potenciar aún más sabor. Corta en láminas finas las setas y añádelas también al caldo.
6. Deja que hierva y reduzca por 5 minutos. Mientras tanto trocea el cebollino y reserva para más tarde
7. Retira la olla del fuego y después de dos minutos, cuando el caldo no esté en ebullición, añade el miso y disuelve completamente.
8. En un bol grande vierte 400 ml de caldo por persona y añade los fideos, deja que se empapen e hidraten bien, en unos cinco minutos estarán listos.
9. Por último añadimos el tofu y decoramos con el cebollino, también puedes añadir los ingredientes opcionales.





Brownie de chocolate y avellanas

8-10 raciones | 1 hora

Una versión healthy del brownie. Sin mucha grasa, sin mucho azúcar pero con un chute de proteína y sabor a chocolate. La textura recuerda a la quesada cántabra, el tofu hace que no tenga un interior jugoso como el brownie original, es más compacto. Como te digo, no es muy dulce, puedes añadir más azúcar si quieres. ¡Acompáñalo con una bola de helado vegetal de vainilla y tienes un postre rápido y delicioso en menos de una hora!

Ingredientes

- 200 g de tofu natural
- 200 ml de leche vegetal
- 50 g de mantequilla
- 2 cucharadas de maicena
- 100 g de azúcar
- 100 g de harina
- Media cucharadita de levadura química
- Pellizco de sal
- Media cucharadita de esencia de vainilla
- 3 cucharadas de cacao en polvo
- 50 g de pepitas de chocolate
- 50 g de frutos secos troceados

Opcionales

- Helado vegetal de vainilla
- Un chorro de sirope de agave

Preparación

1. Empezamos precalentando el horno a 200 °C.
2. En un vaso de batidora añade el tofu, leche vegetal, maicena, levadura química, azúcar, la vainilla y el cacao en polvo. Tritura hasta que la mezcla sea homogénea. Añade la harina a la mezcla anterior y mezcla bien
3. Derrite la mantequilla, añade a la mezcla y vuelve a mezclar bien hasta conseguir una masa suave y sin grumos.
4. Incorpora las pepitas de chocolate a la mezcla, también puedes añadir parte de los frutos secos a la mezcla.
5. Engrasa un molde apto para horno y vierte la mezcla. Te recomiendo un molde rectangular de tipo pan de molde. Espolvorea el resto de los frutos secos troceados por encima.
6. Hornea el brownie por unos 40 minutos, al terminar deja el brownie enfriar antes de servir.
7. Lo puedes disfrutar solo o puedes acompañarlo con una bola de helado de vainilla y un chorro de sirope de agave.

Goulash con picada de tofu

4 raciones | 30 minutos + 40 minutos receta base

Vivo en la República Checa y no podía faltar un plato típico en el recetario. A pesar de que su cocina está repleta de productos de origen animal, el goulash es un plato tradicional, riquísimo, lleno de sabor y con ingredientes muy fáciles de encontrar. Perfecta para preparar durante una noche fría de invierno. Puedes acompañar el plato con un par de rebanadas de pan untado de mantequilla. Dobrou chut!

Ingredientes

- 1 cebolla
- 200 g de tofu marinado al horno (receta base)
- 350 g de patatas
- 1 l de agua
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de pimentón ahumado
- 1 cucharada de tomate concentrado
- 2 cucharadas de harina
- Sal y pimienta

Preparación

1. En una olla, calienta el aceite y añade la cebolla troceada. Cocina a fuego medio hasta que la cebolla esté translúcida.
2. Añade el tofu, el tomate concentrado, el pimentón, la sal y la pimienta. Mezcla todo muy bien y deja que todo se cocine bien por un par de minutos.
3. Ahora vierte el agua y lleva la sopa a ebullición, mientras tanto, pela y corta en trozos las patatas, añádelas a la olla.
4. Deja que todo se cocine por unos 15 minutos, hasta que las patatas estén blandas.
5. Separa un poco de caldo de la olla y disuelve la harina en el caldo. Después añade de nuevo la mezcla y deja cocinar por otros 5 minutos.
6. El goulash está listo, lo puedes acompañar con un par de rebanadas de pan.





Pizza de tofu y salsa barbacoa

4 raciones | 2 horas

La experiencia de preparar una pizza desde cero en casa es única, no se puede comparar con pizzas congeladas, del súper o de restaurantes a domicilio. Lo mejor de todo es poder cocinar una pizza con los ingredientes que más te gusten, utiliza esta receta como base, da rienda suelta a tu creatividad para elegir tus ingredientes favoritos, ¡las posibilidades son infinitas!

Ingredientes

- 320 ml de agua templada (menos de 40 °C)
- 1 paquete de levadura de panadería
- 13 g de azúcar
- 30 ml de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- 450 g de harina
- 1 ración de tofu marinado al horno (receta base)
- 100 g de champiñones
- 1 cebolla mediana
- Pimiento rojo
- Maíz dulce
- Salsa barbacoa
- Queso mozzarella vegano (opcional)

Preparación

1. Mezcla el agua templada con el azúcar y la levadura y deja reposar por unos 5 minutos, la superficie debería de tener burbujas.
2. En un bol mezcla la harina y la sal, después poco a poco vete añadiendo el agua con levadura, además del aceite. Empieza a amasar la masa, primero puedes hacerlo con una espátula o cuchara de madera y cuando ya esté menos pegajosa puedes seguir con las manos.
3. Continúa amasando hasta que consigas una masa uniforme y que no se peque mucho a las manos, puedes añadir más harina si crees que lo necesitas, no te cortes. Cuando esté lista, deja reposar la masa por una hora más o menos, la masa debería doblar el tamaño.
4. Mientras tanto, puedes preparar la ración de tofu marinado al horno y los vegetales. Personalmente, prefiero cocinar un poco los diferentes vegetales antes de meterlos al horno, consigues que se preparen bien sin que se queme la masa de la pizza.
5. Corta la cebolla y los champiñones y sofríe en una sartén con un chorrillo de aceite. Sofríe lo suficiente para que estén un poco hechos antes del horno.
6. Después de una hora puedes seguir con la masa, puedes hacer una pizza grande o dos pequeñas e incluso puedes congelar una bola de masa para otro día. Precalienta el horno a 250 °C en modo ventilador.
7. En una bandeja con papel, estira la masa a mano o utilizando un rodillo. Cubre la masa con una capa de salsa barbacoa, después el tofu y sobre este todos los vegetales, por último el queso mozzarella vegano.
8. Hornea por unos 10 minutos más o menos, vigila para evitar que la pizza se queme, saca del horno y ¡deja reposar unos minutos antes de servir!
9. Puedes rociar la pizza con un chorro de aceite de oliva y especias como orégano, pimienta, albahaca, etc.

Smoothie de arándanos y tofu

1 ración | 5 minutos

Una vez que descubres el tofu sedoso, es difícil no querer experimentar con postres, salsas y smoothies para añadir proteína y calcio, entre otros nutrientes a tus platos. ¡Este smoothie de arándanos es fresco y está lleno de proteína, fibra y nutrientes para empezar la mañana con buen pie! Prueba a crear otras combinaciones con frutas diferentes, por ejemplo piña, mango, frambuesa.

Ingredientes

- 100 g de tofu sedoso
- 1 plátano
- 150 ml de leche de soja
- 50 g de arándanos
- 1 cucharada de sirope de agave

Opcionales

- 1 cucharadita de semillas chia
- Cubitos de hielo

Preparación

1. Empezamos escurriendo el tofu sedoso, eliminando el exceso de agua, con cuidado que es muy frágil.
2. Después lo añadimos al vaso de la batidora junto al plátano, la leche de soja, los arándanos y el sirope de agave (si la leche que utilizas lleva azúcar no uses el sirope de agave).
3. Puedes añadir los cubitos de hielo y las semillas de chía si quieres disfrutarlo frío, con una textura más espesa y añadirle un poco más de fibra y omega-3 al smoothie.
4. Ahora tritura todos los ingredientes hasta conseguir una textura suave. Es bastante espeso, si quieres que sea más líquido, puedes añadir 50 ml extra de leche de soja o agua.
5. ¡Disfruta de tu smoothie!





Sándwich de tofu, hummus y pimiento

2 sandwiches | 15 minutos

El tofu a la plancha es uno de esos básicos, perfecto para cualquier comida, se prepara muy rápido y el sabor riquísimo. Se puede combinar de miles de formas, en esta receta te propongo un sándwich o bocata con hummus y pimientos encurtidos que me encanta y que de vez en cuando me preparo si consigo un buen pan. ¡Por favor tuesta el pan con un poco de mantequilla o aceite, se nota la diferencia!

Ingredientes

- 1 baguette
- 200 g de tofu
- Hummus
- Pimientos encurtidos, asados o en aceite
- Lechuga u hojas verdes
- Mantequilla o margarina
- Salsa de soja

Preparación

1. Trocea el tofu en láminas no muy gordas
2. Calienta un par de cucharadas de aceite en una sartén y fríe el tofu hasta que este dorado
3. Echa varios chorros de salsa de soja sobre el tofu, deja que se evapore por un par de minutos, vigilando que el tofu no se queme.
4. Corta la baguette en dos y por la mitad, después unta la baguette con la mantequilla y tuesta sobre una sartén caliente.
5. Empezamos a montar el sándwich, unta con hummus cada una de las mitades, pon la lechuga, después varias láminas de tofu y por último añade el pimiento, monta la otra mitad y listo!

* Prueba a preparar una versión deconstruida del bocata...tan solo tienes que sustituir el pan por un poco de arroz y tienes un plato preparado en menos de 5 minutos!

