



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
- 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 y deja reposar 10 minutos.
3. Reboza el tofu en maizena y saltea en una sartén con aceite hasta que dore. Reserva.
4. En vaso de batidora añade el mango, la leche de coco, el jugo de limón, sal y las especias. Bate bien.
5. Raya el ajo y el jengibre y dora unos minutos en la sartén.
6. Añade la salsa de mango y cocina 5 minutos.
7. Incorpora el tofu y saltea 5 minutos más.



609 567 839



Claricetas.es



claricetas