



Esta semana nos gustaria presentaros un filete de tofu con Nigari Momen. Este plato es perfecto para la cena. Calienta y llena el estómago, pero es muy ligero, así que no tendrás problemas de digestión por la noche. Nuestra versión súper saludable viene acompañada de judías verdes y tiene alrededor de 200 kilocalorías, pero las patatas fritas también son una excelente opción.

¡Vamos a redescubrir el tofu!

Tiempo de preparación: 20 - 25 minutos

Ingredientes para 2 personas:

- Tofu Somenoya Nigari Momen (1 paquete)
- Salsa de soja (5 cucharadas)
- Vinagre balsámico de Módena (1 cucharada)
- Pimentón en polvo (2 cucharaditas)
- Sésamo negro (al gusto)

- Servir con judías verdes o patatas fritas



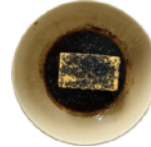
Receta:

1. Comienza presionando el tofu para que quede extra firme. (aproximadamente 10 minutos)

2. En un tazón, mezcla la salsa de soja, el vinagre balsámico y el pimentón en polvo.



3. Corta el tofu por la mitad, espolvoréalo con sésamo negro y déjalo que lo absorba durante unos 5 minutos.



4. Precalienta la sartén con grill.

(tiene que estar caliente para que el tofu no se pegue a la sartén)

5. Asa el tofu por ambos lados.



¡A disfrutar del tofu!

