

# Tazón de Buddha con las tortitas de tofu



**Dificultad:** □□□□□

Tiempo de preparación: 20min , Tiempo de cocción: 30min

Tiempo total: 50min , Número de porciones: 2

**0** Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

**Autor:** Daniela

**Url:** <https://srecetas.es/tazon-de-buddha-con-las-tortitas-de-tofu>

## Preparación

Primero prepare la mezcla para las empanadas. Aplaste el tofu natural en un tazón, agregue la cebolla finamente picada, los huevos, la mostaza, el perejil, la sal y la pimienta. Mezcle todo para formar una empanada uniforme y deje reposar en la nevera durante unos 20 minutos. Prepare una bandeja para hornear forrada con papel de hornear y caliente el horno a 180 ° C.

Mientras tanto, limpie las papas, córtelas y cocine en agua con sal y comino hasta que las papas estén suaves.

Saque la mezcla preparada de la nevera y dele forma a las empanadas. Coloque la lata en el horno durante unos 20 minutos hasta que esté dorada.

Para preparar una ensalada puede usar las verduras que le gustan. Use los rábanos, los tomates cherry y las mazorcas de maíz. Corte las verduras, sazone con sal y pimienta. Puede rociar la ensalada con jugo de limón y aceite de oliva.

Una vez que tenga papas suaves, vierta el agua y agregue la mantequilla y el perejil a las papas.

Saque las empanadas y puedes servir.

## Ingredientes

- 4 unidad/es Papa
- 1 unidad/es Huevo
- 1 unidad/es Cebolla
- 6 unidad/es Tomates Cherry
- 6 unidad/es Rábano
- 2 cucharada/s Perejil hoja
- 1 cucharada/s Mantequilla
- 1 cucharadita/s Sal
- 1 cucharada/s salsa de Mostaza
- 1 puñado/s Hierba de canónigo
- 1 paquete Tofu
- 1 poco Pimienta

## Categorías

Reducida en calorías, Vegetariana, Todo el año, Vegetales, Plato Principal

### ▣ **Tip para la receta**

Puede agregar las zanahorias ralladas a la mezcla de empanadas.

