

Tofu con fideos chinos y guisantes de azúcar



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 10min , Tiempo de cocción: 15min

Tiempo total: 25min , Número de porciones: 2

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

Autor: Daniela

Url: <https://srecetas.es/tofu-con-fideos-chinos-y-guisantes-de-azucar>

Preparación

Primero prepare el escabeche de tofu: mezcle 2 cucharillas de salsa de soja, 1 cucharilla de jengibre fresco rallado, 1 diente de ajo machacado, un poco de jugo de limón y 1 cucharilla de aceite de sésamo.

Deje secar el tofu (15 minutos en un papel de cocina) y después lo corte en trozos de 2 cm.

Ponga el tofu en el escabeche para 30-60 minutos.

Mientras tanto cocine los fideos chinos.

Fría el tofu en el sartén hasta que esté crujiente, vierta el resto del escabeche sobre el tofu y lo haga hervir durante 10 segundos. Luego saque el sartén del fuego.

Mezcle en una olla el aceite de sésamo y de colza y fría la cebolleta, 1 ajo machacado, el pimiento picante cortado, 1 cucharilla de jengibre fresco rallado y tueste durante 1 minuto. Añada las arvejas, el pimiento cortado en rodajas, las espinacas y tueste durante 2 minutos.

Después añada los fideos chinos y 1 cucharilla de salsa de soja, un poco de jugo de lima y tueste.

Ingredientes

- 195 porción/es Tofu
- 85 gramo/s Fideos chinos
- 100 gramo/s Espinaca
- 100 gramo/s Arveja de azúcar
- 3 cucharadita/s Salsa de soja
- 2 cucharada/s Jugo de limón
- 2 cucharadita/s Jengibre fresco rallado
- 2 cucharadita/s Aceite de sésamo
-
- 2 cucharadita/s Aceite de colza
- 1 cucharada/s Cilantro
- 2 diente/s Ajo
-
-
-

Categorías

China, Reducida en calorías, Vegetariana, Todo el año, Cereales, pastas y arroz, Comida para todos los días, Plato Principal

Lo parta por mitad en dos boles, arriba ponga los trozos de tofu y rocíe todo con el resto de escabeche.

Lo sierva acompañado del cilantro espolvoreado.

