

# Tofu al estilo teriyaki con zanahoria

acompañado de arroz basmati y semillas de sésamo tostadas

Vegetariano <650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

9



Arroz basmati



Tofu



Salsa teriyaki



Salsa de soja dulce



Semillas de sésamo blancas



Cebolla



Zanahoria

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, agua.

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.  
Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Colador, cazo con tapa, jarra medidora, bol mediano, sartén mediana, papel de cocina, pelador.

## Ingredientes

	2P	4P
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Tofu* <b>11)</b>	150 gramos	300 gramos
Salsa teriyaki <b>11) 13)</b>	1 sobre	2 sobres
Salsa de soja dulce <b>11)</b>	1 sobre	2 sobres
Semillas de sésamo blancas <b>3)</b>	15 gramos	30 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para la salsa	50 ml	100 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	343 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2515 / 601	734 / 176
Grasas (g)	13,0	3,8
de las cuales saturadas (g)	1,8	0,5
Carbohidratos (g)	88,9	26,0
de los cuales azúcares (g)	20,6	6,0
Proteínas (g)	21,7	6,3
Sal (g)	3,1	0,9

## Alérgenos

**3) Sésamo 11) Soja 13) Cereales** que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Recíclame!



## Cocina el arroz

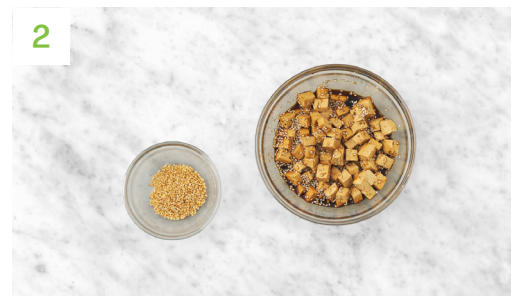
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes), añade el **arroz** y **sal** al gusto y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y deja cocinar 11-13 min, removiendo ocasionalmente. Una vez cocinado, remueve el **arroz** con la ayuda de un tenedor para separar los granos y resérvalo en el cazo tapado.

**CONSEJO:** Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.



## Prepara las verduras

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **zanahoria** y, con la ayuda del pelador, haz cintas a lo largo.



## Marina el tofu

Seca el **tofu** con papel de cocina, presionando ligeramente para eliminar la humedad. Luego, córtalo en dados de 1 cm. Colócalo en un bol junto con la **salsa teriyaki**, la **salsa de soja dulce** y la mitad de las **semillas de sésamo**. Mezcla y reserva hasta el siguiente paso. Calienta una sartén a fuego medio sin aceite. Una vez caliente, agrega las **semillas de sésamo** restantes y tuéstalas 2-3 min, removiendo ocasionalmente. Retira y reserva.

**CONSEJO:** Ten cuidado al cocinar las semillas, se queman con facilidad.



## Saltea las verduras

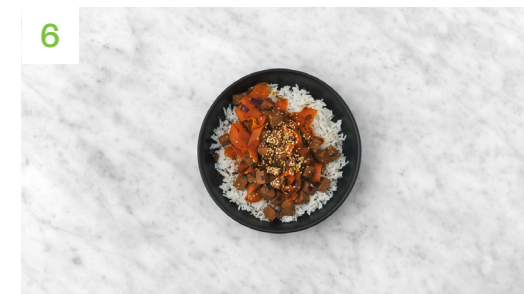
En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega la **cebolla** junto a una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente. Cuando la **cebolla** esté transparente, añade las cintas de **zanahoria** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 3-4 min a fuego medio. Incorpora el **tofu** de nuevo a la sartén y mezcla bien.

**CONSEJO:** Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



## Saltea el tofu

Calienta la sartén a fuego medio sin aceite. Luego, cocina el **tofu** junto con el **marinado** durante 2-3 min, hasta que la **salsa** se haya reducido y empiece a caramelizarse. Retira de la sartén y reserva.



## Emplata y disfruta

Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**. Sirve el **arroz** en la base de los platos y coloca el **tofu al estilo teriyaki** con **zanahoria** encima. Decora con las **semillas de sésamo** tostadas.

## ¡Que aproveche!

**¡Ponle nota chef!**

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

