

Tacos de tofu especiado en salsa con pico de gallo y salsa de yogur al cilantro

Vegetariano <650 calorías Picante opcional

Cocinando: 25 min • Listo en: 35 min

15



Tofu



Pimentón ahumado



Comino en polvo



Salsa de soja



Tomate concentrado



Chili en escamas



Yogur griego



Tortillas de trigo



Cilantro



Miel



Limón



Tomate



Cebolla

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:

Bandeja de horno con papel de horno, bol, rallador, jarra medidora, bol mediano, sartén, papel de cocina, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Tofu* 11)	150 gramos	300 gramos
Pimentón ahumado 9)	1 sobre	2 sobres
Comino en polvo	2 sobres	4 sobres
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Tomate concentrado	1 sobre	2 sobres
Chili en escamas	1 sobre	2 sobres
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Tortillas de trigo 13)	6 unidades	12 unidades
Cilantro	1 unidad	2 unidades
Miel	1 paquete	2 paquetes
Limón	1 unidad	2 unidades
Tomate	1 unidad	2 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	100 ml	200 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	377 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2346/ 561	623/ 149
Grasas (g)	16,9	4,5
de las cuales saturadas (g)	7,0	1,9
Carbohidratos (g)	50,6	13,4
de los cuales azúcares (g)	17,5	4,7
Proteínas (g)	21,6	5,7
Sal (g)	2,9	0,8

Alérgenos

7) Leche **9)** Mostaza **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!



Adereza y cocina el tofu

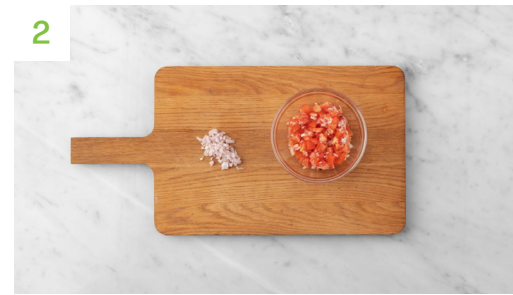
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Seca el **tofu** con papel de cocina y rállalo en un bol. Agrega la **salsa de soja**, la mitad del **pimentón ahumado** y del **comino** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y mezcla. Reparte el **tofu** en una sola capa en una bandeja de horno con papel de horno. Hornea a media altura 10-15 min, hasta que se dore. Remueve a mitad de cocción.

CONSEJO: Puedes utilizar dos bandejas de horno si el **tofu** no cabe en una sola.



Cocina la salsa

En la sartén, agrega el **tomate concentrado**, **chili en escamas** al gusto, el **comino** y el **pimentón ahumado** restante y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). Remueve para integrar, luego, cocina 2-3 min a fuego medio-alto, hasta que la **salsa** espese. **Salpimienta**. Cuando el **tofu** esté listo, agrégalo a la sartén con la **salsa** y cocina todo junto a fuego medio durante 2-3 min más, removiendo para que el **tofu** quede cubierto por la **salsa**.



Prepara el pico de gallo

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Corta el **tomate** por la mitad, luego, córtalo en cubitos pequeños. Deshoja y pica finamente el **cilantro**. En un bol, mezcla la mitad de la **cebolla** picada, el **tomate**, la mitad del **cilantro** picado, zumo de **limón** al gusto, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**.



Tuesta las tortillas

Coloca las **tortillas de trigo** en una bandeja de horno con papel de horno y hornea a media altura durante 2-3 min o hasta que se calienten. En un bol pequeño, agrega el **yogur griego**, la **miel**, casi todo el **cilantro** restante y zumo de **limón** al gusto. **Salpimienta** y mezcla.



Saltea las verduras

Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En una 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, añade la **cebolla** picada restante junto a una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que empiece a estar transparente.



Emplata y disfruta

Cuando las **tortillas** estén calientes, sírvelas en platos y cubre cada una con **tofu en salsa**. Agrega encima **pico de gallo** y **salsa de yogur al cilantro** al gusto. Espolvorea el **cilantro** restante al gusto y agrega **zumo de limón** al gusto.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

