



RECEPTA PERSONALITZADA

COUS COUS AMB VERDURES I TOFU



vitampleni

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Plat complet i equilibrat

Nivell de dificultat: Mitjà

Temps total d'elaboració: 3/4 d'hora

Funció de la recepta: Aport de carbohidrats i prescindir de proteïna animal.

INGREDIENTS

- 1 bloc de tofu natural
 - dos gots de cous cous (125gr. per persona aprox.)
 - 1 remolatxa crua
 - 1/2 carbassó cru, pelat a mitges
 - 2 pastanagues
 - 1 ceba de Figueres
- * Es pot fer amb qualsevol combinació de verdures que tingueu per la nevera.



ELABORACIÓ

Bullir el bloc de tofu 20min. amb aigua.

Afegir 1 got i 1/4 d'aigua per cada got de cous cous. Quan l'aigua bull afegir el cereal i deixar xup xup 3min i apagar el foc. deixar reposar 10min fins que es begui tota l'aigua.

Tallar una remolatxa, una ceba 1/2 carbassó i 2 pastanagues a juliana ben fina o bé es pica a la picadora o Thermomix.

Saltejar les verdures en una paella: posar una mica d'oli i quan estigui calent afegir les verdures. Posar-hi sal i esperar que suin la seva aigua i mentre es cuinin se la beguin. Un cop se l'han beguda les verdures ja estan cuinades.

Afegir el cous cous s la paella i barrejar amb les verdures.

Tallar el tofu a daus petits i afegir.

Remenar-ho tot i emplatar-ho amb un motlle.

Servir amb verdures crues o escaldades d'acompanyament.

PROPIETATS

- TOFU: és un mató de llet de soja tallada en blocs, molt nutritiu i saborós. Se'l considera un bon substitutiu de la carn per la seva riquesa en proteïnes de bona qualitat.



“Tenim la possibilitat d'utilitzar el poder de la naturalesa al nostre benefici a través de l'alimentació natural, només cal saber quines propietats té cada aliment i com cuinar-lo per aprofitar al màxim tots els seus nutrients.”

Astrid Barqué

Diplomada en Educació Física

Llicenciada en ciències
de l'activitat física i l'esport

Especialista en cuina natural

col·legiada núm. 11920

610 952 248

abarque@vitampleni.cat


www.vitampleni.cat

 /vitampleni

 @vitampleni

 @vitampleni

 @vitampleni

 astridbarque.com

 youtube.com/vitampleni