

Cous cous de verdurees i tofu

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Plat complet i equilibrat

Dificultat: ★★☆☆

Temps total d'elaboració: 45min.

Funció de la recepta: Aport de carbohidrats i proteïna vegetal

Recepta per a: 1 persona

Preu per persona: 1,70€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	30,38 g.
Hidrats	125 g.
Greixos	9,3 g.
Energia	699 kcal

INGREDIENTS

- 1 bloc de tofu natural
- 2 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 verdurees que tingueu per la nevera.

ELABORACIÓ

1. Bullir el bloc de tofu 20min. amb aigua.
2. Afegir 1 got i 1/4 d'aigua per cada got de cous cous.
3. Quan l'aigua bull afegir el cereal i deixar xup xup 3min i apagar el foc.
4. Deixar reposar 10min fins que es begui tota l'aigua.
5. Tallar una remolatxa, una ceba 1/2 carbassó i 2 pastanagues a juliana ben fina o bé es pica a la picadora o Thermomix.
6. Saltejar les verdurees en una paella: posar una mica d'oli i quan estigui calent afegir les verdurees.
7. Posar-hi sal i esperar que suïni la seva aigua i mentre es cuin se la beguin. Un cop se l'han beguda les verdurees ja estan cuinades.
8. Afegir el cous cous a la paella i barrejar amb les verdurees.
9. Tallar el tofu a daus petits i afegir.
10. Remenar-ho tot i emplatar-ho amb un motlle.
11. Servir amb verdurees 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.



AL·LERGÒGENS

