

# Amanida de tofu marinat

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** Plat únic complet

**Dificultat:** ★★

**Temps total d'elaboració:** 30 minuts

**Funció de la recepta:** plat refrescant per l'estiu i nutritiu sense prot. animal

**Recepta per a:** 1 persona

**Preu per persona:** 1,60€

## VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	35 g.
Hidrats	75 g.
Greixos	30 g.
Energia	650 kcal

## INGREDIENTS

- 1 paquet de tofu fresc natural
- 1 cullerada sopera de vinagre d'umeboshi
- 1 cullerada de vinagre de mòdena
- 1 cullerada de vinagre d'arròs
- 250gr. d'arròs basmati
- 2 pastanagues
- 3 tomàquets
- 50 gr. de pinyons
- 6 fulles d'alfàbrega fresca
- 1 culerada d'oli
- 2 cullerades d'aigua
- orenga
- sal

## ELABORACIÓ

1. Farem la salsa per marinar el tofu. Barrejar els vinagres amb l'oli i l'aigua.
2. Tallem el tofu a làmines primes i el deixem summergit amb la salsa tota una nit o com a mínim 30min.
3. Tallar el tomàquet en rodanxes, amanir-lo.
4. Posar a sobre el tofu marinat i afegir salsa.
5. Decorar amb pinyons i alfàbrega
6. Afegir al plat una piràmide d'arròs amb pastanaga rallada.

## 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

