

# Carpaccio de tofu amb salsa de mostassa:

## CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: 2n plat

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració:  
30 minuts

Funció de la recepta:  
afrodisíaca

Recepta per a: 3 persones

Preu per persona: 3,7€

## VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	61,27gr
Hidrats	82,84gr
Greixos	30,91gr
Energia	764Kcal

## INGREDIENTS

- 120gr de mostassa
- 150ml de vinagre de poma
- 2 cullerades de mel
- 1 cullerada de cúrcuma en pols
- 1/2 cullerada de canyella en pols
- coriandre en pols
- anís "matafaluga"
- clau en pols
- 1 cullerada de sucre integral de canya
- 1 culleradeta de sal
- 1 grapat de pinyons
- 1 bloc de tofu
- 1 poma
- el suc de mitja llimona

## ELABORACIÓ

1. Posar aigua a bullir
2. Un cop bullit, introduir el bloc de tofu durant 12min.
3. Barrejar la mostassa amb el vinagre de poma
4. Treure el bloc de tofu i deixar-lo refredar mentre s'escorrer.
5. Afegir la mel i les espècies en pols, el sucre, la sal i el suc de llimona
6. Remoure bé fins a integrar tots els aliments
7. Laminar el tofu ben fi, en forma de carpaccio.
8. Laminar la poma ben fina
9. Servir el tofu sobre una base de poma i amb la salsa per sobre.

## PROPIETATS

**Canyella:** és un afrodisíac natural usat des de l'antiguitat. **Clau:** s'utilitza per la disfunció erèctil i ajuda a millorar l'olor de la boca.

**Mel:** promou la utilització i metabolització de l'estrògen, hormona sexual femenina. Augmenta la testosterona en sang i augmenta el desig sexual.



