Tofu a la parrilla

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Monónimo **Recetizador:** Isabel Lorenzo



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Vegana
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 550 g de tofu ahumado
- 50 g de rúcula
- 20 tomates cherry
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Para la salsa:
- 2 chalotas
- 130 g de queso fresco batido
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 ramillete de cebollino
- Un poco de piel de limón
- 1/2 cucharadita de pimienta
- Sal

Preparación:

Paso 1

Pela las chalotas, que sean grandes, y córtalas en pluma, pon una sartén con un poco de aceite a calentar, a fuego lento, y añade las chalotas con una pizca de sal. Deja que se hagan lentamente, hasta que estén tiernas y ligeramente caramelizadas. Pásalas a un bol y cuando se hayan enfriado, añade el queso batido, la salsa de soja, la piel de limón rallada, la pimienta molida y el cebollino picado. Mezcla bien y prueba para añadir la sal necesaria. Reserva. Escurre y seca bien el tofu, corta el bloque de forma que obtengas 12 placas de tofu de un centímetro de grosor aproximadamente. Pon una parrilla a calentar, con un poco de aceite de oliva, y haz el tofu hasta que esté tostado, primero por un lado y luego por el otro. Mientras tanto, prepara la ensalada de rúcula y tomatitos y aderézala con aceite de oliva virgen extra y sal.