

Tofu salteado en wok con chucrut



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

Creador: ElRincónvegeta



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Vegetariana

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

Descripción:

Había oído hablar muchas veces del chucrut, pero nunca lo había probado. Compré un bote de chucrut ya preparado que venía con vino. Tiene un sabor ácido, pero no está mal. No es más que col blanca, cortada a tiras y fermentada.

Ingredientes para 2 personas :

- 250gr de tofu natursoy
- 1 cebolla blanca
- chucrut
- sal y orégano
- aceite de oliva VE
- Zumo de medio limón

Preparación:

Paso 1

Cortamos el tofu en láminas y lo salteamos en el wok con un chorro de aceite de oliva y la cebolla picada. Añadimos el zumo de medio limón, sal marina y orégano. Doramos unos minutos y emplatamos, servimos junto al chucrut y pan de centeno.