

Creador: ElRincónvegeta



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Entrante

Tipo de cocina: Vegetariana

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

Descripción:

Ideal para un picoteo de verano entre amigos.

Ingredientes para 4 personas :

- 1 bloque de tofu ahumado, de unos 225gr. natursoy
- Media calabaza tipo butternut
- Orégano seco
- Medio pepino fresco
- Salsa de soja
- Aceite de oliva VE

Preparación:

Paso 1

En un cazo ponemos el bloque de tofu y lo cubrimos con agua. Lo dejamos cocer hasta que el agua esté a punto de agotarse, unos 10-12 minutos. Ponemos una olla vaporera al fuego con agua y la llevamos a ebullición. Pelamos la calabaza, le quitamos las pepitas y la cortamos en cuartos. La incorporamos a la vaporera y la dejamos cocer unos 15 minutos aproximadamente. Pasado este tiempo, sacamos el tofu y la calabaza y lo incorporamos en un vaso de batidora, junto a un chorro de salsa de soja, aceite de oliva y orégano seco. Lo trituramos bien y lo ponemos en un molde. Lo dejamos enfriar un poco y listo para comer. El tofu solidifica y es muy fácil de desmoldar, es genial para presentar en una comida o cena y se unta muy bien en pan y tostadas.