



Tofu revuelto con vegetales

Preparación: 10 min

Tiempo de cocción: 20 min

Rinde hasta 4 tazas

Ingredientes

- 8 onzas de tofu firme
- 2 cucharaditas de aceite
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 tazas de vegetales mixtos frescos, enlatados o congelados
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de cúrcuma (opcional)
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1 tomate mediano, en rodajas

Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!
Lávate las manos con jabón y agua

1. Seque el tofu, luego use un tenedor para desmenuzarlo en trozos pequeños.
2. Caliente el aceite en una sartén mediana a fuego medio. Agregue las cebollas, el ajo hasta que suelten sus olores. Añada los otros vegetales hasta que estén blandas, alrededor de 5 minutos.
3. Use una espátula para mover las verduras a un lado de la sartén y agregue el tofu, la sal, la cúrcuma (opcional) y la pimienta. Saltee durante unos minutos. Revuelva el tofu y las verduras hasta que estén bien mezclados. Cocine durante 5-10 minutos.
4. Sirva de inmediato, con rodajas de tomate a un lado.

El **tofu** se elabora de soya y suele utilizarse en la cocina asiática y vegetariana. Tiene un sabor suave y absorbe cualquier salsa con la que se cocine.