



/3/ TOFU GREC I DUES SALSSES

El tofu és un aliment apreciat pel seu alt contingut en proteïnes i per ser una excel·lent i saludable alternativa a la carn.

Recepta per a una ració

Ingredients

Per a la salsa de pèsols:

- 2 dents d'all
- 1 cullerada de postres de gingebre fresc picat
- 1 porro
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva
- Sal
- Pebre
- 250 g de pèsols frescos o congelats

Per a la salsa de xampinyons i ametlla:

- 2 cebes
- 400 g de xampinyons
- Brou de verdures
- 1 cullerada sopera d'oli d'oliva
- 100 g d'ametlles marcona
- ½ cullerada de postres de sal
- Pebre

Per a l'acabat:

- 2 blocs de tofu grec Natursoy®
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva
- Salsa de pèsols
- Salsa de xampinyons i ametlles
- Farigola

Elaboració

Salsa de pèsols:

Picar els alls i el porro i saltejar amb el gingebre fins que estigui daurat.

Coure els pèsols durant 3 minuts.

Triturar els pèsols, l'all, el porro, el gingebre i l'aigua fins a obtenir la textura d'una salsa.

Salsa de xampinyons i l'ametlla:

Embolcar les cebes en paper d'alumini. Enfornar a 180 °C durant 40 minuts.

Saltejar els xampinyons amb una mica d'oli. Una vegada saltejats, tapar la paella i cuinar-los durant 4 minuts fins que hagin deixat anar l'aigua.

Pelar les cebes. Triturar els xampinyons amb les cebes i les ametlles, i afegir el brou de verdures fins a obtenir la textura d'una salsa. Salpebrar.

Tallar el tofu grec Natursoy® en làmines gruixudes, passar-les per la paella fins que estiguin daurades.

Servir decorant el plat.