



SALTEADO DE VERDURAS CON TOFU Y SALSA DE SOJA

INGREDIENTES

- 1 bloque de tofu firme.
- 1 zanahoria.
- 1 pimiento rojo.
- 1 calabacín.
- 1 cebolla.
- 2 cucharadas de salsa de soja.
- 1 cucharadita de jengibre rallado.
- 2 cucharadas de aceite de sésamo o girasol.
- Semillas de sésamo para decorar.

PREPARACIÓN

1. Corta el tofu en cubos y saltéalo en una sartén con una cucharada de aceite hasta que esté dorado por todos lados. Retira y reserva.
2. Corta las verduras en tiras finas y saltéalas en la misma sartén con la otra cucharada de aceite, agregando primero la zanahoria y el pimiento. Después de unos minutos, añade la cebolla y el calabacín.
3. Agrega el jengibre y la salsa de soja. Mezcla bien y deja cocinar unos minutos hasta que las verduras estén tiernas pero aún crujientes.
4. Incorpora el tofu dorado, mezcla y sirve caliente, espolvoreando semillas de sésamo por encima.



CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA

INGREDIENTES

- 500 g de calabaza.
- 2 zanahorias.
- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 1 papa pequeña.
- 750 ml de caldo de verduras.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal, pimienta y nuez moscada al gusto.
- Crema o yogur para decorar.

PREPARACIÓN

1. Pela y corta en trozos la calabaza, zanahorias, papa y cebolla.
2. En una olla grande, calienta el aceite y sofríe la cebolla y el ajo picados hasta que estén dorados.
3. Añade la calabaza, zanahorias y papa, y cocina por unos minutos.
4. Vierte el caldo de verduras y deja hervir a fuego medio durante 20 minutos o hasta que las verduras estén blandas.
5. Retira del fuego y tritura con una batidora hasta obtener una crema homogénea. Ajusta la sal, la pimienta y añade un poco de nuez moscada.
6. Sirve caliente con un poco de crema o yogur por encima.

BERENJENAS RELLENAS DE VERDURAS Y QUESO

INGREDIENTES

- 2 berenjenas grandes.
- 1 pimiento rojo.
- 1 tomate maduro.
- 1 cebolla.
- 1 zanahoria.
- 1 diente de ajo.
- 100 g de queso rallado.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal y pimienta al gusto.



PREPARACIÓN

1. Corta las berenjenas a lo largo y vacía su interior con una cuchara, dejando un borde de medio centímetro. Pica la pulpa extraída en trozos pequeños.
2. En una sartén con aceite, sofríe la cebolla, el ajo y la zanahoria picados finamente. Luego, añade el pimiento y la pulpa de berenjena, cocinando hasta que estén tiernos.
3. Agrega el tomate rallado y cocina a fuego lento hasta que la mezcla esté bien integrada. Ajusta la sal y la pimienta.
4. Rellena las berenjenas con esta mezcla y espolvorea el queso rallado por encima.
5. Hornea a 180°C durante 20 minutos o hasta que el queso esté gratinado. Sirve caliente.