



## MAPO TOFU

Este es un guiso japonés que combina 2 tipos de proteína, la del cerdo y la de la soja. La receta original incluye más ingredientes, pero yo os traigo una versión más sencilla.

 30 minutos  
 30 minutos  
 4 porciones

## INGREDIENTES

- 2 porciones de carne picada de cerdo [250 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de sésamo [5 g]
- 1 diente de ajo [4 g]
- 1 cucharada de postre de jengibre [2 g]
- Cucharadita de gochujang [pasta de chiles picante]
- 300 gramos de caldo de pollo de Brick
- 2 cucharadas soperas de salsa de soja [36 g]
- 1 unidad mediana de cebolla [140 g]
- 2 unidades grandes de zanahoria, cruda [260 g]
- 1 cucharada de harina de maíz [7 g]
- 400 gramos de tofu firme Mercadona

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Escurre el bloque de tofu, sécalo con un poco de papel de cocina y corta en cubos. Aprovecha para trocear también la cebolla y la zanahoria.
- 2º Precalienta una sartén y añade unas gotas de aceite de oliva o de sésamo. Cuando empiece a estar caliente añade la carne picada de cerdo y cocina a fuego medio-alto. Cuando veas que está casi cocida, añade el ajo y el jengibre picados. Sofríe un par de minutos vigilando que el ajo no se queme.
- 3º Opcional: ahora sería el momento de añadir la pasta de chili fermentado [gochujang]. Se encuentra en supermercados asiáticos, pero si quieres mantenerlo más simple o no te gusta el picante, cámbialo por tomate concentrado y una cayena, por ejemplo.
- 4º Añade ahora la cebolla y la zanahoria, cocina removiendo a fuego medio un par de minutos más.
- 5º Ahora agrega el caldo de pollo (o agua con pastilla de caldo), la salsa de soja y el tofu en cubos. Deja que cocine unos 15 minutos a fuego medio.
- 6º Cuando veas que la zanahoria y la cebolla están al punto de cocción que te gusta, añade la maizena [previamente diluida con un poco de agua fría] y remueve con cuidado hasta que espese.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [337 g]	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	260 kcal	13 %
PROTEÍNA	7 g	24 g	48 %
H. CARBONO	2 g	8 g	3 %
AZÚCARES	–	–	–
GRASA	4 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	176 mg	592 mg	25 %