



## TOFU A LA PARRILLA

Receta e imagen del libro ESENCIAL - @pablomartinchef

 4 porciones

## INGREDIENTES

- PARA EL TOFU: 700 gramos de tofu (2 paquetes preferentemente orgánicos)
- 2 unidades de naranja fresca (400 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen (18 g)
- 2 cucharadas de CURRY amarillo, 1 cucharada de semillas de hinojo, sal común, pimienta, un ramito de tomillo fresco
- 3 cucharas de postre colmadas de azúcar integral tipo mascabo
- PARA LA TORRE DE VEGETALES: 2 zapallitos
- 1 Berenjena mediana
- 2 tomates frescos
- 1 unidad pequeña de naranja, cruda (180 g)
- 1 palta
- 1 cucharada aceite oliva, sal y pimienta

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º PARA EL TOFU: Obtener la ralladura de las naranjas. Cortar la medio los bloques de tofu. Ponerlos en un bol y agregarle la ralladura de naranja, el curry, las semillas de hinojo, el azúcar, tomillo, jugo de las dos naranjas, un buen chorro de aceite, una pizca de sal y otra de pimienta.
- 2º Mezclar todo y dejar marinar en heladera durante unas horas. IDEAL: DEJARLO MARINAR DE UN DÍA PARA EL OTRO.
- 3º Luego cocinar el tofu en una parrilla a fuego bajo durante 20 minutos (10 minutos por cada lado).
- 4º PARA LA TORRE DE VEGETALES: Limpiar zapallitos, berenjena y tomates. Cortarlos en rodajas. Salpimentar y agregarles tomillo deshojado, gotas de salsa picante y chorro de aceite de oliva. Marinar durante unos minutos.
- 5º Cortar mientras las palta en octavos. Cocinar los vegetales junto a la naranja en rodajas a la parrilla a fuego bien fuerte hasta que se doren. La palta y el tomate dorarlos apenas 1 minuto para que no se desarmen.
- 6º Armar las torres de vegetales intercalándolos y coronar con la naranja y la palta.
- 7º Servir en un plato una rebanada de tofu, una torre de vegetales y decorar con ramita tomillo.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (522 g)	% DDR
ENERGÍA	92 kcal	479 kcal	24 %
GRASA	5 g	28 g	43 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	61 mg	316 mg	13 %
H. CARBONO	6 g	33 g	11 %
AZÚCARES	2 g	11 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	14 %
PROTEÍNA	4 g	23 g	—