



TOFU HAWAIANO A LA PARRILLA

 1 hora
 2 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de tofu, firme
- 30 gramos de salsa de soja
- 30 gramos de zumo de piña
- 30 gramos de nata líquida vegetal
- 2 gramos de tahini [opcional]
- 5 gramos de lima
- 1 cucharada de postre de vinagre de manzana [5 g]
- 1 cucharadita de ajo en polvo [4 g]
- 1 cucharadita de pimentón dulce [2 g]
- 1 cucharadita de pimienta de cayena [2 g]
- 1 cucharadita de pimienta negra en polvo [2 g]
- 1 cucharada de café colmada de azúcar, moreno [4 g] o 1 cucharada de café de miel [4 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- ^{1º} Desechar el líquido del tofu y escurrir con las manos con suavidad. Envolver en varias capas de papel de cocina, luego en un paño limpio y poner un peso encima. Dejar escurrir como mínimo 30 minutos. Cortar en 4 rectángulos de aproximadamente 1 cm de grosor.
- ^{2º} Batir en un cuenco la salsa de soja con el zumo de piña, la nata, la tahina, el aceite y el zumo de lima. Añadir el ajo granulado, el vinagre, el pimentón, la cayena y un golpe de pimienta negra recién molida. Probar y añadir azúcar moreno o miel si se prefiere con un punto dulzón. Disponer el tofu en un plato hondo y cubrir con el líquido. Dejar marinar como mínimo 30 minutos.
- ^{3º} Calentar a fuego fuerte una parrilla, engrasar ligeramente y añadir el tofu escurrido. Cocinar unos 4-6 minutos por cada lado, hasta que tenga un bonito tono tostado. Glasear a mitad de la cocción con un poco del marinado sobrante y servir el resto en un cuenco para acompañar el tofu.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [158 g]	% DDR
ENERGÍA	138 kcal	219 kcal	11 %
PROTEÍNA	11 g	18 g	36 %
H. CARBONO	8 g	13 g	5 %
AZÚCARES	2 g	3 g	3 %
GRASA	8 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
SODIO	549 mg	868 mg	36 %