

**TOFU SALTEADO CON JUDÍAS VERDES Y PATATA**

Es importante que cocines bien el tofu para que quede delicioso.

1 porción

**INGREDIENTES**

- 1 patata mediana
- 120 gramos de tofu
- Judías verdes
- 3 cucharadas soperas de salsa de soja
- 1 diente de ajo, crudo
- 1 cucharada de harina de trigo
- 1 cucharada de pimentón, en polvo
- 1 cucharada de postre de orégano, seco
- 1 cucharada de postre de ajo, en polvo
- 1/4 de taza de vino blanco (opcional)
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva, virgen [9 g]

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Cocina la patata y las judías verdes al vapor, al horno o el la airfryer, como prefieras.
- 2º Para hacer el tofu: lo primero va a ser desmenuzarlo en dados (¡no cortar!). Antes de ponerlo a dorar añadir una cucharadita de harina y mezclar todo bien para ayudar a que se tueste más, (se puede prescindir de este paso). Ponemos a dorar el tofu a fuego medio-fuerte en el aceite de oliva. Es normal que los cachos se peguen un poco entre ellos, pero vamos removiendo y separándolos y listo. Cuando ya tengan color añadimos la cebolla/puerro cortado, el ajo picado y un poquito de sal para ayudar a que sude la cebolla, y bajamos a fuego medio. Cuidado con la sal, ya que la salsa de soja que añadiremos después ya está salada. Cuando la cebolla/puerro esté medio transparente añadimos las especias y removemos bien. No dejamos que se queme, pero que quede un poco tostadito. Ahora sólo queda añadir la salsa de soja y el vino blanco. Seguimos a fuego medio, removemos de vez en cuando y esperamos a que se reduzca. Si nos gusta más tostado dejar que se reduzca bien y dar un último calentón a fuego fuerte hasta que haga costrita en algunos cachos.
- 3º Sirve las patatas, las judías verdes y el tofu todo junto y disfruta!

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [497 g]	% DDR
ENERGÍA	101 kcal	502 kcal	25 %
PROTEÍNA	5 g	24 g	49 %
H. CARBONO	10 g	47 g	18 %
AZÚCARES	2 g	11 g	12 %
GRASA	4 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	36 %
SODIO	457 mg	2270 mg	95 %