

TOFU CON SALSA DE CALABAZA Y PUERROS

2 Raciones | Nivel Medio | 45 min

Ingredientes

- 400g Tofu firme
- Curry, comino y cúrcuma.
- 2 CS Leche de coco light
- 250g calabaza asada
- 2 puerros
- Media cebolla
- 100g queso untar light
- Sal y pimienta
- Media CS de aceite de oliva

Consejos Well

El queso de untar light no debe tener más de 116kcal por cada 100g, las mejores opciones son Millan(Alcampo), Arla o Goldessa(lidl).

Hechos Nutricionales

Tamaño de la Porción: 1

	por porción
Kilojulios	1882,8 kj
Calorías	450 kcal
Proteína	29,73 g
Carbohidrato	27,23 g
Azúcar	9,05 g
Grasa	25,99 g
Grasa Saturada	7,138 g
Grasa Monoinsaturada	4,856 g
Grasa Poliinsaturada	1,976 g
Colesterol	0 mg
Fibra	6,2 g
Sodio	445 mg
Potasio	414 mg



Paso a paso

- Primero tenemos que prensar el Tofu para que suelte el agua, lo colocamos entre papel de cocina con peso encima durante 20min. Mientras en un bol mezclamos las dos CS de leche de coco light (también valdría leche evaporada), curry, comino y cúrcuma, este aliño lo usaremos para hacer el tofu.
- Troceamos el Tofu prensado en cubitos y vamos a saltearlo en una sartén engrasada junto con el aliño de coco y especias a fuego medio. Salteamos hasta que se consuma el aliño y el tofu quede dorado. Retiramos de la sartén y reservamos.
- Preparamos la salsa, para ello primero pelamos y cortamos en cubitos la calabaza, la colocamos en un bol apto para microondas tapada con film y la metemos al microondas durante 10 minutos a máxima potencia. Reservamos.
- Troceamos la cebolla y los puerros, pochamos ambos en la misma sartén con media CS de aceite de oliva y a fuego medio, cuando ya estén doraditos añadimos la calabaza asada, salpimentamos y dejamos rehogar un par de minutos.
- Añadimos los 100g de queso de untar light y dejamos que se derrita integrando todos los sabores a fuego medio. Una vez que esté todo bien integrado trituramos con ayuda de una batidora para dejar una salsa cremosa y sin grumos.
- Finalmente mezclamos la salsa con el tofu que habíamos reservado y disfrutamos este nutritivo y rico plato.