

Berenjena con tofu



Ingredientes (para 1 ración)

80 g de tofu

1/2 berenjena

50 g de setas

25 g de avellanas o nueces peladas y tostadas

Cebollino

Vinagre de vino

Aceite de oliva virgen extra

Salsa de soja.

Elaboración

1. Picar los frutos secos y el cebollino. Mezclar en un bol el vinagre, la soja, el cebollino y los frutos secos. Añadir un chorrito de aceite y remover bien.
2. Cortar el tofu a trocitos y disponer en un plato. Aliñar con la vinagreta de frutos secos y dejar macerar unos 30 minutos.
3. Disponer la media berenjena cortada a lo largo en un envase apto para microondas. Añadir dos cucharadas de agua, tapar y cocer unos tres o cuatro minutos a máxima potencia.
4. Sacarla, separar la pulpa con una cuchara y cortarla a trozos grandes.
5. Lavar y trocear las setas si es preciso. Saltear en una sartén con unas gotas de aceite a fuego medio. Reservar.
6. Dorar la berenjena a fuego vivo en la misma sartén antiadherente con unas gotas de aceite.
7. Servir en un plato junto con las setas y el tofu marinado por encima.