

PASTA CON TOFU AL LIMÓN

Fresca, ligera y deliciosa receta vegetariana, ¡Qué la disfrutes!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 dientes de ajo
- 1 limón verde
- 1 limón amarillo
- 150g. de tofu
- Sal de mar
- Aceite de oliva
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Hojas de lechuga
- 350g. de pasta fusilli

NOTA: Todas las verduras deben de estar lavadas y desinfectadas.

Modo de preparación

una cacerola agregamos 1 y $\frac{1}{4}$ de agua. Agregamos una cucharadita de sal. Prendemos el fuego y esperamos a que hierva.

350 gr de pasta fusilli, movemos un poco y tapamos la cacerola. Dejamos hervir por 20 minutos. Revisamos la pasta,

ésta debe quedar al dente.

bien la pasta y agregamos un poco de aceite de oliva. Revolvemos con cuidado. Apartamos.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos 150 gr, de tofu firme partido en pequeños cubos. Agregamos un poco de pimienta en polvo, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y un poco de ajo en polvo. Movemos con cuidado hasta que doren por todos lados. Los retiramos a un plato. Apartamos.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Dejamos a fuego bajo. Agregamos 2 dientes de ajo finamente picados y machacado. Agregamos una cucharadita de ralladura de cáscara de limón y sofreímos. Agregamos un poco de pimienta en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y movemos. Apagamos el fuego y le agregamos la pasta. Mezclamos.

el tofu y mezclamos. Esperamos a que enfríe un poco. Probamos de sal y agregamos al gusto.

con rodajas delgadas en medias lunas de limón amarillo y trozos de lechuga fresca.

.

NOTA.: Todas las verduras deben de estar lavadas y desinfectadas.

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video