

TOFU SAZONADO

Preparar o sazona el tofu para cualquiera de tus guisados. También te mostramos cómo prepararlo de forma que puedas utilizarlo como rebanadas de queso panela asado para tu sandwich o torta.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 700 gr

- Sal
- Ajo en polvo
- Cebolla en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite vegetal
- 700 gr. de Tofu extra firme

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

y drenamos 2 piezas de tofu de 350 gr cada una.

una pieza de tofu en cubos medianos y agregamos por encima un poco de sal, un poco de ajo en polvo y un poco de cebolla en polvo a cada cubo. Tratando de cubrir todos los lados de los cubos.

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y dejamos que caliente y bajamos la flama a fuego medio.

los cubos de tofu en la sartén y dejamos que doren de todos

lados. Si es necesario puedes agregar un poco más de aceite vegetal.

el fuego y colocamos los cubos de tofu en un plato, sobre papel absorbente de cocina.

segundo tofu, lo podemos cortar en rebanas no muy delgadas y sazonarlo de la misma manera por los dos lados. Un poco de sal, un poco de ajo en polvo y un poco de cebolla en polvo a cada rebanada.

las rebanadas de tofu sazonadas en la misma sartén ya caliente con un poco de aceite vegetal y dejamos que doren bien de ambos lados. Los retiramos y ponemos en un plato con papel de cocina absorbente y apagamos la sartén.

.

Ver video