



Arroz con fricandó de tofu

Seguir el método del plato para determinar cantidades.

Ingredientes (1 ración)

Tofu

Un puñado de frutos secos tostados

Arroz (blanco o integral)

Tomate frito

Setas, cebolla y zanahoria

Ajo

Caldo de verduras

Vino rancio

Tomillo y perejil

Aceite de oliva virgen extra

Sal (restringir en caso de hipertensión o retención de líquidos)

Elaboración

1. Hervir el arroz en un cazo con abundante agua. Una vez cocido, enfriar y reservar.
2. Pelar y picar la cebolla, la zanahoria y los ajos. Lavar, cortar y reservar las setas.
3. Sofreír la cebolla, la zanahoria y los ajos en una cazuela, con un chorrito de aceite, durante quince minutos. Añadir una pizca de sal, pimienta y tomillo.
4. Una vez bien sofrito, añadir las setas, remover bien y dejar unos minutos más. Añadir el vino rancio y dejarlo cocer lentamente.
5. Escurrir y cortar el tofu a escalopas y disponerlas en la cazuela y dejarlo cocer un par de minutos más.
6. Preparar un picadillo con los frutos secos y el perejil. Disolver con un poco de agua o caldo y añadirlo a la cazuela.
7. Poner al punto de sal y pimienta, y servir junto al arroz blanco cocido.