



## ENSALADA DE REMOLACHA CON TOFU A LA PARRILLA

DIFICULTAD **Básico** PREPARACIÓN **45 min** COCINADO **30 min**

### Preparación

**Tofu firme:** 400 g  
**Aceite de oliva:** 6 cucharadas  
**Miel o sirope de agave:** 3 cucharadas  
**Salsa de soja:** 3 cucharadas  
**Ajo:** 1 diente  
**Vinagre de manzana:** un chorrito  
**Limón:** el zumo de 1 unidad  
**Remolachas crudas:** 3 unidades  
**Ajo picado:** 2 dientes  
**Vinagre balsámico:** 1 y ½ cucharada  
**Miel:** 1 cucharada  
**Sal:** 1 cucharadita  
**Pimienta negra molida:** 1 cucharadita  
**Perejil:** al gusto  
**Semillas de sésamo tostado:** al gusto



### Preparación

1. Lavar y pelar las remolachas crudas.
2. Cortar en trozos, salpimentar y añadir un poco de aceite de oliva.
3. Mezclar bien y meter al horno a 180°C durante ½ hora.
4. Sacar del horno y mezclar en un bol con el ajo picado, el vinagre balsámico, la miel, la sal y la pimienta para marinarlas.
5. Introducir en el frigorífico durante 30 minutos.
6. Escurrir el tofu en un colador, presionando un poco para que suelte el líquido.
7. Preparar el marinado en un bol de cristal con tapa mezclando el ajo picado, el aceite de oliva, la miel, la salsa de soja, el vinagre de manzana y el zumo de limón.
8. Cortar el tofu en filetes, ponerlos en el bol asegurando que queden cubiertos y dejar marinar en la nevera entre 15 y 30 minutos.
9. Calentar la plancha o parrilla y cocinar los filetes de tofu a fuego medio hasta que estén dorados.
10. Montar la ensalada en un bol añadiendo la remolacha escurrida junto al tofu caliente.
11. Espolvorear con perejil y semillas de sésamo antes de servir.

### Notas

- Si se puede dejar el tofu marinando durante toda la noche, los filetes cogerán mucho más sabor.
- No es necesario añadir aceite a la plancha para cocinar el tofu, ya que este ya lo incorpora en su marinado.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página
JuCaSaTa	Ensalada de remolacha con tofu a la parrilla	Grupo	Edición/Revisión	Fecha	1 de 1
		Vegetales y Veganos	01	21-03-2026	