



MAPO TOFU

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Básico 35 min 31 min

Preparación

Carne picada mixta (o tofu para versión vegana): 350 g
Tofu firme: 320 g
Jengibre fresco: 1 cucharada picada
Cayenas: 2 unidades
Ajos: 2 unidades
Cebolleta: 1 unidad
Maicena: 1 cucharadita
Salsa para mapo tofu: 2 cucharadas soperas
Arroz: al gusto
Brócoli: al gusto
Agua: 1 vaso
Aceite de oliva: un chorrito
Sal: al gusto



Preparación

1. Trocear los ajos y la parte blanca de la cebolleta.
2. Calentar un chorrito de aceite de oliva en una sartén y añadir el ajo, la cebolleta, el jengibre picado y las cayenas (según el nivel de picante deseado).
3. Rehogar la mezcla durante unos minutos.
4. Añadir la carne picada y cocinar hasta que cambie de color.
5. Incorporar dos cucharadas soperas de salsa para mapo tofu y revolver bien para que la carne coja el sabor.
6. Trocear el tofu firme en cubos.
7. Añadir el tofu a la sartén junto con un vaso de agua fría que tenga disuelta la cucharadita de maicena para espesar la salsa.
8. Remover con cuidado para integrar todos los ingredientes y dejar cocer durante un par de minutos.
9. Espolvorear la parte verde de la cebolleta por encima antes de servir.

Notas

- *Este plato es tradicionalmente picante e intenso, pero muy popular por su delicioso sabor.*
- *Se puede convertir fácilmente en un plato vegano sustituyendo la carne picada por más tofu.*
- *Los ingredientes son sencillos de encontrar, siendo la salsa específica de Mapo Tofu el componente más exótico.*

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página 1 de 1
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Mapo Tofu	Vegetales y Veganos	01	21-03-2026	