



TOFU AGRIDULCE CON PIMIENTOS

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Básico 15 min 15 min

Ingredientes (4 raciones)

Tofu firme: 400 g

Pimiento rojo: 1

Pimiento amarillo o verde: 1

Aceite de oliva virgen extra: 2 o 3 cucharadas

Harina fina de maíz (Maizena): para rebozar

Ingrediente para la salsa agridulce

Miel: 2 cucharadas

Kétchup: 1 cucharada

Salsa de soja: 1 cucharada

Vinagre de manzana: 3 cucharadas

Sal: 1 pizca

Agua: 70 ml



Preparación

1. Colar el tofu y cortarlo en cubos.
2. Cortar los pimientos en trozos de bocado.
3. En un cuenco batir todos los ingredientes de la salsa, hasta que estén bien mezclados.
4. Pasar los cuadrados de tofu por la harina fina de maíz y freír en una sartén con el aceite de oliva, hasta que todos los lados estén dorados. Retirar y reservar.
5. En el mismo aceite saltear los pimientos durante unos minutos.
6. Volver a poner el tofu en la sartén; debe quedar todavía crujiente. Añadir la salsa por encima y remover sobre el fuego hasta que la salsa se distribuya bien. Retirar del fuego y servir.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Tofu agri dulce con pimientos	Vegetales y Veganos	01	12-11-2025	1 de 1