



TOFU EN SALSA TERIYAKI

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Básico 10 min 15 min

Ingredientes (4 raciones)

Tofu firme: 400 g

Aceite de oliva virgen extra: 2 o 3 cucharadas

Harina fina de maíz (Maizena): para rebozar

Sésamo tostado

Ingrediente para la salsa Teriyaki

Agua: ¼ taza

Salsa de soja: ¼ taza

Vinagre de arroz (vinagre de manzana en su defecto): 1 cucharada

Azúcar: 3 cucharadas

Harina de maíz: 1 cucharada

Jengibre en polvo: ¼ cucharadita



Preparación

1. Colar el tofu y cortarlo en cubos.
2. 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. Los dejare reposar en papel de cocina absorbente para evitar el exceso de aceite.
3. Por otro lado, hacer la salsa teriyaki: Diluir la maicena en ¼ taza de agua fría. Poner en un cazo pequeño junto con la salsa de soja, el vinagre, el azúcar y el jengibre.
4. Dejar reducir la salsa a fuego medio durante 3 minutos o hasta que haya espesado un poco, sin dejar de remover.
5. Apartar del fuego y verter la salsa en el recipiente donde se vaya a conservar, aguanta varios días refrigerada.
6. Volver a poner el tofu en la sartén, añadir la salsa por encima y remover sobre el fuego hasta que la salsa se distribuya bien.
7. Retirar del fuego y poner en un bol espolvoreando con sésamo tostado por encima. Servir caliente.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página 1 de 1
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Tofu en salsa teriyaki	Vegetales y Veganos	01	12-11-2025	

Este documento y su contenido es propiedad de Juan Carlos Sanz Tamayo. Queda prohibida su divulgación o entrega a terceros sin la previa autorización escrita del propietario.