



## TOFU PICANTE CON MIEL Y SÉSAMO

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO  
Básico 15 min 10 min

### Preparación

**Tofu regular o firme en cubos:** 400 g  
**Ajo picado:** 1 diente  
**Salsa picante mexicana:** 2 cucharadas  
**Salsa de soja:** 1 cucharada  
**Miel:** 2 cucharadas  
**Vinagre de manzana:** 1 cucharada  
**Aceite de oliva virgen extra:** 2 o 3 cucharadas  
**Harina fina de maíz (Maizena):** para rebozar  
**Semillas de sésamo:** 1 cucharada



### Preparación

1. Mezclar en un cuenco la salsa picante, la salsa de soja, la miel, el ajo y el vinagre, batiendo hasta que estén bien integrados.
2. Colar el tofu y cortarlo en cubos.
3. Rebozar los cubos de tofu pasándolos por la harina fina de maíz.
4. Saltear el tofu en una sartén con el aceite de oliva hasta que todos los lados queden bien doraditos.
5. Añadir la salsa preparada anteriormente a la sartén y cocinar todo junto durante 3 minutos más.
6. Retirar del fuego, espolvorear con las semillas de sésamo y servir inmediatamente.

### Notas

- *Es importante tener el tofu bien escurrido antes de cortarlo y rebozarlo para obtener una mejor textura.*
- *Esta receta está calculada para 2 raciones.*

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