

1. Brochetas de Tofu.



Ingredientes:

- 200 g de Tofu firme (cortado en cubos)
- 1 cebolla morada (cortada en trozos grandes)
- 8 champiñones
- 1 pimentón rojo (cortado en cuadrados)
- 1 pimentón verde (cortado en cuadrados)
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Salsa de soya (opcional)

Instrucciones:

1. Ensarta los cubos de tofu, cebolla, champiñones y pimientos en palitos para brochetas, alternando los ingredientes.
2. Rocía con aceite de oliva, sal y pimienta.
3. Asa las brochetas en una parrilla caliente por unos 10-15 minutos, girando de vez en cuando.
4. Si lo prefieres, puedes añadir salsa de soya para un sabor más intenso.
5. Sirve caliente.

2. Sopa de Tofu y verduras.



Ingredientes:

- 200 g de Tofu firme (cortado en cubos)
- 1 brócoli pequeño (cortado en floretes)
- 1 cebolla
- 1 pimentón rojo (cortado en tiras)
- 1 pimentón verde (cortado en tiras)
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. En una olla, calienta un poco de aceite de oliva y sofríe la cebolla hasta que esté transparente.
2. Añade el brócoli, los pimentones y cocina por unos 5 minutos.
3. Vierte el caldo de verduras y lleva a ebullición.
4. Añade el tofu y cocina por 10 minutos más.
5. Ajusta la sal y pimienta.
6. Sirve caliente.

3. Crema de zapallo con Tofu.



Ingredientes:

- 300 g de zapallo (calabaza), pelado y en cubos
- 150 g de Tofu firme (cortado en cubos)
- 500 ml de caldo de verduras
- 1 cebolla (picada)
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Sofríe la cebolla en una olla con un poco de aceite de oliva hasta que esté dorada.
2. Añade el zapallo y el caldo de verduras. Cocina a fuego medio hasta que el zapallo esté suave (aprox. 20 minutos).
3. Procesa la mezcla en una licuadora hasta obtener una crema suave.
4. Vuelve a poner la crema en la olla, agrega el tofu y cocina por 5 minutos más.
5. Ajusta el sabor con sal y pimienta.
6. Sirve caliente.

4. Tofu apanado y Arroz.



Ingredientes:

- 200 g de Tofu firme
- 1 taza de arroz cocido
- Harina (para empanar)
- Pan rallado
- 1 huevo batido
- Aceite vegetal para freír
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Corta el tofu en tiras o cubos.
2. Pasa cada pieza de tofu por harina, luego por el huevo batido y finalmente por el pan rallado.
3. Fríe el tofu en aceite caliente hasta que esté dorado y crujiente.
4. Escurre sobre papel absorbente.
5. Sirve el tofu apanado junto con el arroz cocido.

5. Pasta con Tofu salteado.



Ingredientes:

- 200 g de tallarines
- 150 g de Tofu firme (cortado en cubos)
- 100 g de champiñones (en rodajas)
- 1 cebolla (picada)
- 1 brócoli (en floretes)
- 1 pimentón rojo (en tiras)
- Aceite de oliva
- Salsa de soya (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Cocina los tallarines según las instrucciones del paquete.
2. En una sartén, saltea la cebolla en aceite de oliva hasta que esté dorada.
3. Añade el brócoli, los champiñones y el pimentón, cocinando por unos 5 minutos.
4. Agrega el tofu y saltea por 5 minutos más.
5. Mezcla los tallarines cocidos con las verduras y el tofu. Ajusta con salsa de soya, sal y pimienta.
6. Sirve caliente.

6. Hamburguesa de Tofu



Ingredientes:

- 1 cebolla (caramelizada)
- 200 g de Tofu firme
- 1 pimentón rojo (en rodajas)
- 100 g de champiñones (en rodajas)
- Lechuga
- Pan para hamburguesas
- Salsa de tu elección

Instrucciones:

1. Cocina el tofu a la plancha hasta que esté dorado y firme.
2. Carameliza la cebolla cocinándola lentamente en una sartén con aceite y una pizca de azúcar hasta que esté dorada.
3. Cocina los champiñones y el pimentón en una sartén hasta que estén tiernos.
4. Arma la hamburguesa con el pan, colocando el tofu como "carne", seguido de la lechuga, cebolla caramelizada, champiñones y pimentón.
5. Añade la salsa de tu preferencia y sirve.

7. Ensalada de Tofu.



Ingredientes:

- 150 g de Tofu firme (cortado en cubos)
- 1 taza de tomates cherry
- Hojas de lechuga (al gusto)
- 1/4 taza de aceitunas
- 2 cucharadas de almendras (tostadas)
- Jugo de medio limón
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. En un bol grande, mezcla los tomates cherry, la lechuga, el tofu, las aceitunas y las almendras
2. Rocía con el jugo de limón y aceite de oliva.
3. Agrega sal y pimienta al gusto.
4. Sirve fría.

8. Cheesecake Maracuyá de Tofu.



Ingredientes:

- 200 g de Tofu firme
- 200 g de queso crema
- 1 taza de pulpa de maracuyá
- 1 taza de azúcar
- 200 g de galletas (para la base)
- 100 g de mantequilla derretida
- 1 sobre de gelatina sin sabor

Instrucciones:

1. Tritura las galletas y mezcla con la mantequilla derretida. Presiona la mezcla en la base de un molde desmontable.
2. En una licuadora, mezcla el tofu, el queso crema, el azúcar y la pulpa de maracuyá.
3. Disuelve la gelatina según las instrucciones y añádela a la mezcla de tofu.
4. Vierte la mezcla sobre la base de galletas y refrigera por al menos 4 horas antes de servir.

9. Cheesecake Frambuesa de Tofu.



Ingredientes:

- 200 g de Tofu firme
- 200 g de queso crema
- 1 taza de frambuesas frescas o congeladas
- 1 taza de azúcar
- 200 g de galletas (para la base)
- 100 g de mantequilla derretida
- 1 sobre de gelatina sin sabor

Instrucciones:

1. Tritura las galletas y mezcla con la mantequilla derretida. Coloca la mezcla en la base de un molde.
2. Licúa el tofu, el queso crema y el azúcar hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Añade las frambuesas y mezcla bien.
4. Disuelve la gelatina según las instrucciones y agrégala a la mezcla.
5. Vierte sobre la base de galletas y refrigera por al menos 4 horas antes de servir.