



TORTITAS DE TOFU CON PURÉ DE MANZANA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 240 g de tofu
- 150 g de zanahoria
- 200 g de cebolla
- 40 g de semillas de sesamo
- 40 ml de salsa de soja
- 2 g de pimienta molida
- 2 g de nuez moscada
- 60 g de aceite de oliva
- sal
- 80 g de harina integral
- 400 g de manzana
- 2 ramas de canela

LA PREPARACIÓN

- Secar bien el tofu.
- Pochar la cebolla picada, cocer las zanahorias peladas.
- Mezclar en un cazo la cebolla, la zanahoria (picada), el tofu troceado, 2 cucharadas de semillas de sésamo tostadas, 2 cucharadas de salsa de soja, la pimienta y la nuez moscada. Remover a fuego lento, hasta conseguir una masa.
- Formar las tortitas, pasarlas por harina. Freír en una sartén con abundante aceite caliente.
- Para eliminar el exceso de aceite, poner en una fuente con papel de



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos
de carbono
30.8 g

Grasas
24 g

Kcal
404

Proteínas
11.4 g

cocina.

- Puré de manzana: pelar y trocear las manzanas, poner en un cazo un chorrito de agua, la manzana, y las ramitas de canela. Dejar que se cueza, removiendo de vez en cuando (para evitar que se pegue).
- Aplastar con un tenedor o batir, para conseguir la textura deseada.
- Servir las tortitas acompañadas del puré.