

SOPA DE MIJO Y LENTEJAS



aceite de oliva virgen
extra



100 g de judías
verdes



2 zanahorias



200 g de mijo



1/4 de calabaza



sal



1 cebolla



1/2 kg de acelgas



100 g de lentejas



1



2



3



4



5



6

1 Corte en dados pequeños la cebolla y las zanahorias. Pele la calabaza y córtela en trozos junto con las judías verdes.

4 Añada las lentejas y deje que los sabores se fusionen durante 2 min. Corte las acelgas en trozos pequeños e incorpórelas.

2 Lave las acelgas. A continuación, córtelas en trozos gruesos con la ayuda de un cuchillo.

5 Transcurridos 2 min, agregue el mijo enjuagado y deje que se dore. Vierta 1,2 l de agua y cueza durante 30 min.

3 Saltee la cebolla, las zanahorias, la calabaza y las judías con 2 c de aceite; sale y cueza 7-8 min.

6 Apague el fuego, sazone con sal y 2 c de aceite y deje que repose durante 10 min antes de servir.

BASMATI A LA CÚRCUMA CON TOFU FRITO

300 g de tofu



2 manojos de achicoria de campo



un puñado de semillas de girasol



3-4 chalotas

320 g de arroz basmati



vinagre balsámico



aceite de oliva virgen extra



1/2 cc de cúrcuma



una pizca de guindilla



sal



1 achicoria de Castelfranco pequeña

1 achicoria de Treviso



2 c de salsa de soja



1 ramita de romero + 3 hojas de salvia



2 dientes de ajo





1



2



3



4

1 Corte el tofu en lonchas y el ajo y las chalotas en láminas y emplátelos.

2 Corte el romero y la salvia muy finos con la ayuda de un cuchillo de media luna.

3-4 Aromatice el tofu con las hierbas y la guindilla y condiméntelo con la salsa de soja. Cueza el arroz en agua con sal aromatizada con cúrcuma.

El tofu cuando se fríe con especias, aromatizantes y condimentos variados resulta irresistible y, acompañado de algún tipo de cereal en grano, constituye un verdadero plato único.



5



6



7



8

5 Mientras, limpie las achicorias, escúrralas, trocee las hojas más grandes con las manos y colóquelas en un cuenco.

7 Caliente 2 c de aceite en una sartén y fría las lonchas de tofu con las chalotas y el ajo.

6 Condimente las achicorias con sal, aceite de oliva virgen extra y vinagre balsámico.

8 Cuando estén doradas, añada las semillas de girasol y dórelas ligeramente. Sirva el tofu acompañado del arroz y de la ensalada de achicorias.

