

Tofu a la barbacoa de fresas

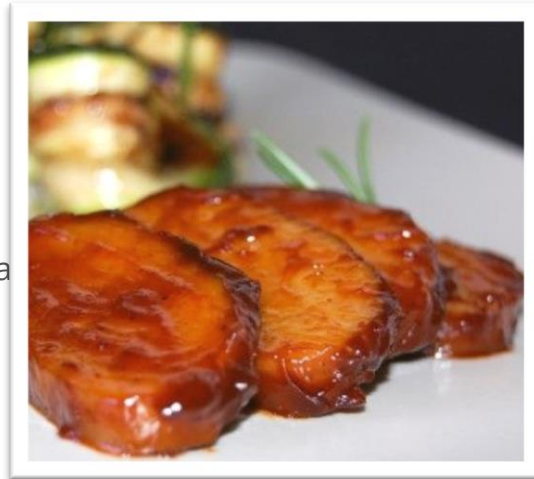
Dificultad: fácil

Tiempo de preparación: 20 minutos

Raciones: para 2 personas

Ingredientes:

- ♥ 250 g de tofu duro
- ♥ 1/2 cucharada de aceite de oliva
- ♥ una pizca de sal



Para la barbacoa de fresas:

- ♥ 3 fresas maduras medianas
- ♥ 1 cucharada de vinagre balsámico de Módena
- ♥ 1 cucharada de aceite de oliva
- ♥ 2 cucharadas de salsa barbacoa
- ♥ 1 cucharadita de salsa de soja
- ♥ 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- ♥ 1/2 cucharadita de jengibre en polvo
- ♥ 1/2 cucharadita de perejil picado
- ♥ 1/2 cucharadita de tomillo picado
- ♥ una pizca de pimienta negra molida
- ♥ 100 ml de agua

EMPEZAR A COCINAR....

Escurre muy bien el tofu, envuélvelo en 2 o 3 capas de papel de cocina absorbente y ponle algo de peso encima (como mucho de 500 g) para que vaya soltando agua.

Mientras escurre el tofu lava los fresones y corta y desecha la parte superior de las hojas. Córtalas en trocitos pequeños y ve añadiéndolas a una cacerola pequeña (no añadas las partes blancas y/o duras) junto con el resto de ingredientes de la barbacoa de fresas.

Remuévelo bien y ponlo a fuego medio-alto hasta que empiece a hervir. Remuévelo y ponlo a fuego lento 10-12 minutos, hasta que reduzca y espese, removiéndolo de vez en cuando. Retíralo del fuego.

Corta el tofu en lonchas gruesas (en horizontal) y si el trozo de tofu es rectangular, córtalo por la mitad para hacer 2 bloques cuadrados, y corta éstos en diagonal vertical para que todos los trozos tengan forma de triángulo.

Calienta el aceite en una sartén o grill antiadherente, a fuego medio-alto, y coloca los triángulos de tofu. Espolvorea con la sal y dales la vuelta. Vierte la barbacoa de fresas por encima del tofu y muévelo bien para que se extienda por todos los triángulos. Saltéalo de vez en cuando para darles la vuelta, y cuando veas que la salsa se tuesta (en 3-4 minutos como mucho) retíralo del fuego y sírvelo caliente.

Para esta receta os recomiendo fresones o fresas bien maduras y dulces; la salsa después no va a saber a fresas (ni a vinagre de módena), pero para conseguir el efecto “barbacoa” y un tofu jugoso y con muchísimo sabor necesitamos que las fresas contengan bastantes azúcares (propician la reacción de caramelizado).

La salsa barbacoa puede ser comprada o hecha en casa, con más o menos picante. Si no tienes salsa en casa puedes sustituirla por ketchup+tabasco o chili en polvo, por tomate rallado o triturado, o por salsa de tomate o tomate frito.

Lógicamente el sabor cambia, pero también os quedará muy bueno. Las especias también se pueden cambiar a vuestro gusto, añadir o quitar. Por ejemplo podéis añadir pimentón ahumado, romero, mejorana, salvia o cebolla en polvo.

Si usáis una salsa de soja espesa u oscura, poned un poco menos. Se puede sustituir por shoyu o tamari.

Como se puede apreciar queda un tofu con un color muy bonito, un aspecto muy deseable y un aroma...

Es más para acompañar que como plato único, complementalo con unas verduras al grill, pasta, arroz, trigo, mijo o una ensalada fresca. Y si no te apetece tofu puedes utilizar la salsa con tempeh, seitán o verduras.