



VERDURAS AL HORNO CON BATATA Y TOFU

INGREDIENTES

- 3 pimientos
- 500 gramos de batata
- 2 cebollas rojas
- 1 lata de garbanzos (400 gramos)
- 1 cucharada de orégano seco
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 15 gramos de perejil
- 250 gramos de tofu
- 250 gramos de tomates cherry
- Bandeja de horno y papel del horno

PLATO PRINCIPAL

4 PERSONAS

TIEMPO: 75 MINUTOS

MIRA MÁS EN:

EXPLICACIÓN

Precalienta el horno a 180° C.

Divide los pimientos en dos, descorazonado y remueve las semillas y corta la pulpa en tiras.

Limpia las batatas y corta longitudinalmente en partes finas.

Corta la cebolla en partes finas.

Mezcla el pimiento, batata, cebolla, garbanzos y orégano con el aceite.

Condimenta con pimienta y los sirve en bandeja de horno cubierto con papel del horno. Cuece ca. 25 minutos en el horno.

Corta el perejil en trocitos.

Saca la bandeja del horno y saca el tofu por la mezcla de batata-verduras. Cuece ca. 10 minutos en el horno.

Vuelve a colocar la bandeja en su sitio y saca después de 20 minutos los tomates.

Cuece 5 minutos más. Lo saca del horno, mezcla con el perejil y sirve.