



# ENSALADA DE VERANO CON TOFU, MANGO Y ALIÑO DE CACAHUETE

## INGREDIENTES

- 1 diente de ajo, exprimido
- 1 cucharada de jengibre fresco, rallado
- 2 cucharaditas de sambal badjak
- 2 cucharadas de aceite neutral
- 250 gramos de tofu
- 1 mango maduro
- 1 trió de ensaladas
- 75 gramos de hierba de los canónigos
- 100 gramos de cacahuete
- 100 ml zumo de mineola

## EXPLICACIÓN

Mezcla el ajo, jengibre, sambal badjak y aceite en un plato hondo hasta una marinada. Corta el tofu en piezas y sacarlos por la marinada. Deja reposar durante 5 minutos. Fríe el tofu por 8 - 10 minutos todo alrededor marrón.

Pela el mango y corta la pulpa en rodajas gruesas lonchas de la semilla. Corta las lonchas en cuadrillos.

Lava las hojas de lechuga, seca los y rasgarlos en trozos. Pica media del cacahuete finos. Pon piezas de tofu en un plato.

Remueve los cacahuete picados con el zumo de mineola por la grasa en una olla y calienta hasta un aliño de cacahuete delicioso. Deja enfriarse un poco.

Pon las hojas de lechugas con algo hierba de los canónigos en platos hondos y divide cuadrillos de mango y piezas de tofu sobre ellas. Rocía el aliño de cacahuete sobre ellas y guarnece con cacahuete enteros.

PLATO PRINCIPAL

4 PERSONAS

20 MINUTOS

MIRA MÁS EN:

LA  
COMIDA  
Deliciosa

