



TAJINE CON ALBARICOQUES FRESCOS

INGREDIENTES

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 250 gramos de tofu, en gran trochos
- 1 gran cebolla, picado
- 1 cucharada de jengibre fresco, rallado
- 1 cucharadita de canela
- 2 cucharaditas de pimentón
- 50 gramos de albaricoques frescos
- 1 cucharada de miel
- 50 gramos de almendra
- 2 cucharadas de perejil, picado

EXPLICACIÓN

Caliente 3 cucharadas de aceite de oliva en una sartén y fríe los trozos de tofu en 3 -4 minutos tostado alrededor.

Divide la cebolla entre el tofu y rocía el tofu con pimienta negra recién molida, jengibre, canela y pimentón.

Vierta agua caliente en la comida que el tofu no está debajo. Cocine el tofu con la tapa diagonalmente en una sartén a fuego lento en 20 -25 minutos. Revuelve regularmente.

Limpia los albaricoques, los divide en dos y remueve las semillas. Divide los albaricoques entre el tofu y recoge la miel. Deja estofar todos por 10 -15 minutos descubierto hasta los albaricoques son suaves y el tofu está envuelto con una salsa.

Tuesta las almendras en una sartén con 1 cucharada de aceite de oliva

Saca el tofu con albaricoques en una fuente y rocía las almendras y perejil sobre el plato. Sirve con cuscús.

PLATO PRINCIPAL

4 PERSONAS

25 - 30 MINUTOS

MIRA MÁS EN:

LA
COMIDA
Deliciosa

