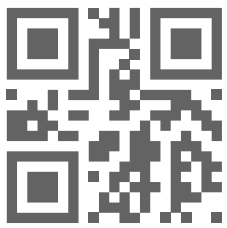




Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



SALUDABLE

ENSALADA DE BLAT I TOFU MARINAT

Ingredients (2 pax)

- 125 g de blat, espelta o kamut (gra sencer)
- 1 cogombre
- ½ ceba morada
- 1 melicotó, nectarina o nispro
- 5 mitges tomàtigues seques en oli
- 40 g d'ametlles mallorquines torrades
- 3 cs d'oli d'oliva verge
- El suc de ½ taronja o llimona
- Sal
- 125 g de tofu

Per al marinat (idea extreta de:
www.vegetarianisme.net)

- 2 cm de gíngebre
- 1 gra d'all
- ½ ceba tendra
- 1,5 cs de salsa de soja
- El suc de ½ llimona
- 2 cs d'oli d'oliva verge
- Pebre bo

Elaboració

Per fer el marinat (en podeu fer el doble per poder-ne preparar més racions per utilitzar-les en saltats de verdures, pasta, etc.):

- Tallau el tofu a dauets i col·locau-lo en un plat fondo
- Ratllau el gíngebre i els alls
- Tallau i picau la part blanca de la ceba tendra
- Mesclau tots els ingredients per al marinat i deixau-ho reposar 30 minuts dins la gelera
- Encalentiu la paella i incorporau-hi el tofu i un poc de brou de la maceració. Quan sigui ros, reservau-ho.



#DillunsSenseCarn

Coeu el blat*, kamut* o espelta*, colau-lo i deixau que refredi.

Trossejau el cogombre, la ceba i el melicotó prèviament pelats en dauets petits i reservau-ho. Picau la tomàtiga seca.

Mesclau tots els ingredients i trempau-ho amb oli d'oliva verge, suc de taronja o de llimona natural i sal.

* Es recomana deixar-ho en remull la nit anterior, per reduir els temps de cocció.

MÉS INFORMACIÓ
<ousis.uib.cat>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

