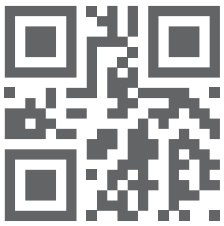




Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



SALUDABLE

LLENTIES I QUINOA AMB VERDURES I TOFU

Ingredients (2 pax)

- 80 g de lleties vermelles
 - 60 g de quinoa
 - 200 g de tofu
 - 1 albergínia
 - 2 pebres vermells
 - 2 tomàtigs de ramellet
 - 1 grapat de pipes de gira-sol
 - 1 cp de llavors de lli
- Per marinar el tofu:**
- El suc de mitja llimona
 - Ratlladura de pell de llimona
 - 2 brots de farigola
 - 1 all
 - 1 rajolí d'oli d'oliva
 - Un pessic de sal marina



Elaboració

Marinau el tofu: en primer lloc premsau-lo per extreure'n la major quantitat d'aigua possible. Llavors tallau-lo a dauets i posau-lo en un recipient amb el suc de mitja llimona i la ratlladura de la pell, a més d'un all picat, els brots de farigola i una mica de sal.

D'altra banda, rentau les verdures i posau-les en una safata al forn uns 15 minuts a 200 °C. Quan siguin cuites, pelau-les i trossejau-les.

Mentrestant, bulliu les lleties vermelles (amb un remull previ de mitja hora) i en una altra olleta la quinoa. Quan siguin cuites, colau-les i reservau-les.

Torrau les pipes de gira-sol i les llavors de lli dins una paella, després afegiu-hi el tofu marinat, i al cap de cinc minuts afegiu-hi la quinoa i les lleties. Saltau-ho tot junt uns cinc minuts més.

Per acabar, muntau el plat amb el saltat i l'escalivada i trempau-ho tot amb una mica d'oli i sal.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ
<ousis.uib.cat>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

