

Tufu con verduras confitadas y jus tranche al aceite de sésamo.



Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Ingredientes: Para 4 personas

Ingredientes:

- 400 gr Tufu
- 350 gr Verduras de estación
- 150 cl de Jus de ternera
- Harina
- 20 gr jengibre
- 30 gr hierba de limón
- 40 cl aceite de sésamo
- Sal Pimienta

Preparación:

- 1 Confitar las verduras delicadamente durante 20 minutos o mas si es necesario.
- 2 Calentar en una cacerola el jus y perfumar con el jengibre y hierba de limón ciselée (cortado fino), pasar por un colador chino y tranche con el aceite de sésamo y mantener a temperatura de 63 c°.
- 3 Enharine el tufo y freírlo a 180 c° y inmediatamente servirlo sobre un plato previamente precalentado, con el jus tranche y decorado con verduras crocantes.

Observaciones:

Si lo que usted desea es un plato vegano puede remplazar el jus tranche de ternera por un coulis de tomate o otra salsa que le apetezca.