

APERITIVOS / ENTRANTES · VEGANO

Hiyayakko de tomate

20min · 4 raciones · 128 kcal

Ingredientes

- **1** bloque de tofu fresco de 450 gramos
- **2** tomates de rama

ALIÑO

- **1 cucharadita** de miso
- **1 cucharadita** de salsa de soja
- **1 cucharadita** de aceite de sésamo
- **1 cucharadita** de mirin
- **1 cucharada** de vinagre de arroz

PARA DECORAR

- Semillas de sésamo para decorar
- Edamame para decorar
- Alga nori cortada muy fina en tiras para decorar

POR RACIÓN

Proteínas	**11 g**
Grasas	**7,7 g**
Hidratos	**6,1 g**
Fibra	**1,6 g**

Elaboración

1. Cogemos el bloque de tofu, lo secamos con papel de cocina
2. Lo envolvemos en papel y le ponemos un peso encima para que pierda líquido y quede más firme
3. Mantener en frío
4. Cortamos los tomates en cuartos, les quitamos las semillas y los hacemos cuadraditos pequeños
5. Colocamos el tomate troceado sobre un colador, ponemos un poco de sal y dejamos unos 10 minutos para que suelten agua
6. Preparamos mientras el aliño, poniendo todos los ingredientes en un bote y agitando
7. Cuando ha pasado el tiempo, ponemos el tomate en un bol, vertemos encima el aliño, mezclamos y dejamos macerar unos 10 minutos
8. Cogemos el bloque de tofu y lo cortamos en 4 lingotes
9. Ponemos unos lingotes en un plato y ponemos encima unas cucharadas de tomate. Salseamos
10. Un poco de aliño encima
11. Ponemos unos edamame, semillas de sésamo y unas tiras de alga nori

Hecho con CookNest