

Arroz con Tofu



Para ver el programa, da clic aquí.

UTENSILIOS:

Olla de 3 cuartos con tapa
Tabla para Cortar de Bambú
Cuchillo del Chef
Wok de 4 cuartos con tapa

TIEMPO TOTAL: 40 minutos

RINDE: 4 porciones

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz
- 3 tazas de agua
- 1 paquete de 1 libra de tofu firme, cortado en cubitos de 1 pulgada (2.54 cm)
- 1 cucharada de ajo picado finamente
- ½ taza de cebolla picada finamente
- ½ taza de cebolla verde (*green onion*)
- 2 tazas de champiñones rebanados
- 2 tazas de pimiento verde, rebanado
- 2 tazas de pimiento amarillo, rebanado
- 2 tazas de pimiento rojo, rebanado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 huevos ó 2 tazas de *egg beaters* (disponibles en forma líquida en cartón)
- ¼ de taza de salsa de soya

PREPARACIÓN:

En la Olla de 3 cuartos, agrega el arroz y el agua. Tapa con la válvula Redi-Temp® abierta y cocina a temperatura media-alta hasta que silbe (11 minutos más o menos). Reduce la temperatura a baja y cuando la válvula deje de silbar (1 minuto aproximadamente), ciérrala y cocina por 11 minutos más o hasta que el arroz esté cocido. Retíralo de la olla y déjalo enfriar.

En la Tabla para Cortar de Bambú, corta el tofu en cubos de 1 pulgada (2.54 cm) con el Cuchillo del Chef. Usando el mismo cuchillo, corta el ajo, las cebollas, los champiñones y los pimientos, de acuerdo a las instrucciones.

Precalienta el Wok de 4 cuartos con el aceite de oliva a temperatura media-alta por 3 minutos. Agrega el ajo y las cebollas; saltea por 1 minuto. Añade el tofu, remueve todos los ingredientes y cocina por 5 minutos mientras revuelves constantemente. Agrega los huevos o *egg beaters*; mezcla bien por 3 minutos. Agregue 2 tazas del arroz cocido, la salsa de soya, el pimiento y los champiñones; revuelve bien por 3 minutos. Tapa, reduce la temperatura a baja y cocina por 5 minutos más.



Viviendo el Placer de Nuestra Cocina Tradicional.

