

# RIBS DE TOFU Y COUS COUS CON SALSA BARBACOA



## Receta

### Ingredientes

- 1 paquete de Cous Cous Oriental Trevijano
- 200 g de tofu
- 4 cucharadas de salsa barbacoa
- 80 g de harina de garbanzos u otra harina
- 1 cucharadita de salsa Worcester
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 2 cucharaditas de pimentón dulce ahumado
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de pimentón picante
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra



Cous cous oriental

### Preparación

**1** – Escurremos y secamos el tofu con papel absorbente y lo desmenuzamos con las manos. En un bol, lo mezclamos con la harina de garbanzos, la salsa Worcester, 1 cucharadita de ajo, otra de cebolla en polvo y el pimentón dulce. Amasamos la mezcla y la extendemos sobre papel vegetal, dándoles forma rectangular, de unos 2cm de grosor.

**2** – Añadimos la otra cucharadita de pimentón y de ajo en polvo, 1 de comino y 1 más de pimentón picante y cubrimos nuestros ribs con esta mezcla. Los freímos en una sartén, vuelta y vuelta, durante 2 o 3 minutos. Retiramos y cubrimos con la salsa barbacoa. Cocinamos en el Air Fryer 15 minutos a 180 °C.

**3** – Para el cous cous, añadimos 400ml de agua con 5g de sal y dos cucharadas de AOVE hasta que hierva. Retiramos del fuego y vertemos el paquete de Trevijano en el agua. Tras 5 minutos con la cazuela tapada, ya podemos separar los granos de cous cous con un tenedor. Reservamos.

**4** – Servimos el cous cous con los ribs de tofu, ¡Y a disfrutar de una comida sincera!



Información nutricional	ración 100 g.
Valor energético	1132 kJ 269 kcal
Grasas (g)	5,8
de las cuales Saturadas (g)	0,9
Hidratos de carbono (g)	42
Fibra alimentaria (g)	2,6
Proteínas (g)	11
Sal (g)	0,31