

VASITOS DE COUS COUS ORIENTAL CON PESTO VEGANO Y TOFU MARINADO



Receta

Ingredientes

- 1 paquete de cous cous oriental + 400 ml de agua + 5 gr de sal + 2 cucharadas de aceite
- 50 gr de anacardos crudos
- 20 hojas de albahaca fresca. En su lugar podríamos usar 2 cucharadas de albahaca seca que le aportarán sabor con unas hojas de perejil natural que le darán el toque fresco y verde
- 1 diente de ajo pequeño
- 5 gr de sal
- Medio paquete de tofu de sabores (finas hierbas, ahumado...)
- 2 cucharadas de salsa de soja



Cous cous Oriental

Preparación

- 1- Cocinamos el cous cous como indica el paquete: hervir 400 ml de agua en una cazuela con 5 gr de sal (o al gusto) y 2 cucharadas de aceite. Retirar del fuego y echar el contenido de la bolsa. Esperar 5 minutos con la cazuela tapada y separar los granos de cous cous con un tenedor antes de servir.
- 2- El pesto lo elaboramos poniendo todos los ingredientes en el vaso de la batidora y batiendo hasta conseguir la textura deseada, más homogéneo o con trocitos del fruto seco.
- 3-Paralelamente, troceamos el tofu en daditos y lo marinamos unos 10 minutos con la salsa de soja, removiendo para que cojan el sabor todos los trozos.
- 4- Llenamos unos vasitos con el cous cous, vertemos unas cucharadas de pesto por encima y unos daditos de tofu marinado.



15'



Información nutricional

Información nutricional	100g
Valor energético	1704,80 kJ 406,71 kcal
Sodio (mg)	279,90
Grasas (g) de las cuales saturadas	24,73 4,17
Hidratos de carbono (g) de las cuales azúcares	36,03 2,55
Fibra (g)	2,92
Proteínas (g)	9,31
Sal (g)	0,70

