

2 Σεπτεμβρίου 2016

Σπανάκι σοτέ με κομματάκια τόφου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Φωτογραφία: Γιώργος Δρακόπουλος - Food Styling: Tina Webb

Το τόφου είναι ένα είδος τυριού που παρασκευάζεται από τους καρπούς της σόγιας έπειτα από ειδική ζύμωση. Το βρίσκει κανείς αρκετά εύκολα στα ειδικά καταστήματα με βιολογικά προϊόντα ή τρόφιμα από εξωτικές χώρες.

Μερίδες:4 Χρόνος προετοιμασίας:15' Χρόνος μαγειρέματος:20' Έτοιμο σε:35'

ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΠΟ: Ηλίας Μαμαλάκης

Υλικά

½ κιλό σπανάκι τρυφερό, καθαρισμένο καλά

200γρ. τόφου, σε κύβους

1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο

2 κουτ. σούπας σάλτσα τσίλι γλυκιά

2 κουτ. σούπας σάλτσα σόγιας

2 κουτ. σούπας σουσάμι καβουρδισμένο
6 κουτ. σούπας σησαμέλαιο
1 κουτ. σούπας τζίντζερ φρέσκο, τριμμένο

Διαδικασία

Σε ένα μεγάλο και βαθύ τηγάνι βάζετε 2 κουτ. σούπας σησαμέλαιο και το ζεσταίνετε πολύ καλά. Ρίχνετε μέσα τα κυβάρια του τόφου και τα ροδοκοκκινίζετε. Τα βγάζετε από το τηγάνι και τα ακουμπάτε σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας.

Στο ίδιο τηγάνι προσθέτετε το υπόλοιπο σησαμέλαιο, ρίχνετε το ψιλοκομμένο σκόρδο και το τριμμένο τζίντζερ. Τα σοτάρετε για 1 λεπτό να μυρίσουν ωραία και ρίχνετε μέσα το σπανάκι κομμένο σε χοντρά κομμάτια. Το πιέζετε να κάτσει και προσθέτετε 1 ποτηράκι του κρασιού νερό. Το σκεπάζετε και το αφήνετε να μαραθεί.

Ρίχνετε τότε τη σάλτσα τσίλι και τη σάλτσα σόγιας. Ανακατεύετε καλά και μαγειρεύετε το σπανάκι για 5 λεπτά ώστε να μείνει τραγανό. Το σερβίρετε σε μπολ, προσθέτετε από πάνω τους κύβους του ροδοκοκκινισμένου τόφου και πασπαλίζετε με το καβουρδισμένο σουσάμι.

Πηγή: olivemagazine.gr