

Salteado de quinoa berenjena y champiñones

Ingredientes:

- 1 vaso de quinoa
- 1/2 berenjena
- 1/2 bloque de tofu, mejor cuanto más tieso
- 6 champiñones frescos grandes
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de salsa de soja
- Sal, aceite de oliva

Preparación:

Lavamos bien la quinoa bajo el agua apretando para que pierda todo el polvillo, y la ponemos a cocer 15-20 minutos en abundante agua con sal.

El tofu, sobretodo si es blanco, tiene muy poco sabor, por lo que es conveniente dejarlo macerar unos minutos en salsa de soja. Lo cortamos en cubos pequeños y le añadimos la salsa para que repose.

En una sartén o wok, con un chorrito de aceite, pochamos la cebolla a taquitos durante un par de minutos. Pasado este tiempo, añadimos el ajo muy picado y salteamos un minuto más.

Luego incorporamos la berenjena y los champiñones cortados en cuadraditos, y salteamos a fuego medio hasta que se hagan. Entonces añadimos el tofu, reservando la salsa de soja, y salteamos hasta que tome temperatura.

Por último, escurrimos bien la quinoa y la ponemos en la sartén junto al resto de ingredientes.

Damos unas vueltas e incorporamos la salsa de soja del tofu, y un poco más si fuera necesario.