

Recetas

Berenjenas Rellenas De Tofu



Ingredientes (para 4)

- 2 Berenjenas largas de tamaño mediano
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo
- 80 gr de tofu
- 1 trozo mediano de jengibre, pelado y finamente picado
- Una pizca de chiles rojos secos
- 4 cucharadas de pimientos dulces (rojo y amarillo), picados finamente

Condimentos (mezclar los siguientes en un tazón pequeño):

- 1/2 cucharada de miso rojo
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharada de agua
- 1 cucharada Saké

1 cucharadita de almidón de papa disuelto en 1 cucharada de agua

100ml de agua

Adorno (opcional):

Piñones y/o pimiento rojo picado

Preparación

1. Lave las berenjenas, despegue la piel longitudinalmente, a aproximadamente 1.5 cm de distancia, creando un patrón de rayas. Remoje en agua con sal durante media hora, enjuague y seque.
2. En una sartén caliente aceite de sésamo y fría las berenjenas hasta que estén doradas y un poco tiernas. Dejar de lado.
3. Usando papel de cocina elimine el exceso de agua del tofu. Píquelo o desmenúcelo finamente con las manos.
4. Caliente un poco de aceite vegetal en una sartén y fría el jengibre picado y una pizca de chile rojo seco durante unos 20 segundos. Agregue el pimienta dulce finamente picado y el tofu, y saltee.
5. Vierta la mezcla de aderezo (miso, sake, salsa de soja y agua) y mezcle bien. Al final, vierta el almidón de papa disuelto en agua para espesar el relleno de tofu.
6. Haga una incisión vertical en la berenjena, ábrala y rellénela con el tofu.
7. Coloque el tofu relleno en una sartén, agregue agua, tape la sartén y cocine al vapor.
8. Cuando el agua se haya evaporado y las berenjenas estén tiernas, sáquelas de la sartén. Corte en tamaños de bocado, espolvoree con piñones o chiles rojos picados (opcional).