

## **Hojas de tofu con setas negras, comida China**

2008-11-14 17:18:25



***Un plato exótico de la cocina china: hojas de tofu con setas negras. El consejo de los expertos es utilizar las hojas de tofu de Canton y regular la temperatura de cocción para que no hierva el agua de cocción de las hojas de tofu.***

***Si te animas a probarlo, este plato puede ser la nota de sorpresa en una cena con amigos o familia o bien ser la guarnición usual de tu dieta oriental***

### **Ingredientes**

**100 gr de setas negras**  
**50 gr de hojas de tofu**  
**1 pimiento rojo**  
**1 cebollino**  
**10 gr de aceite de maní**  
**1 pizca de sal**  
**3 gr de glutamato**  
**1 pizca de azúcar**  
**Harina de tapioca húmeda**

### **Preparación**

***Coloca las hojas de tofu en remojo con agua caliente. Limpia y corta las setas, el tofu y el pimiento a láminas finas y el cebollino en trozos pequeños.***

***Hierve agua en una olla y añade las las setas y el tofu. Deja cocer hasta que desaparezca el olor a pescado, luego retira.***

***Calienta aceite en una sartén y sofríe el pimiento, el cebollino, las setas y el tofu. Revuelve con la espátula para que no se pegue y añade la sal, el glutamato y la azúcar.***

***Saltéelo hasta que el sabor penetre, luego espesa la salsa con la harina de tapioca húmeda.***

***Sirve caliente en la mesa.***

**Fuente Original: [nutricion.pro](http://nutricion.pro)**