



Familia Chalico

libro de cocina

verduras

- 33 tofu a la plancha
- 34 pizza de champiñones
- 35 pimientos rellenos
- 36 sopa de chile y zanahorias
- 37 hamburguesas de judías negras
- 38 enchiladas de queso

enchiladas de queso

de mi libro de cocina favorito

tiempo de
preparación

30 segundos

tiempo de
cocción

20 minutos
y 5 minutos
más para
enfriar

rationes

de 2 a 3

qué necesita

1/2 taza

pan rallado condimentado

5 cucharadas soperas

queso parmesano rallado

2 cucharadas soperas

orégano seco, sal y
pimienta en la misma proporción al gusto

1 sección (340 g)

de tofu sólido, escurrido

2 cucharadas soperas

aceite de oliva virgen extra

1 bote (225 g)

de salsa de tomate

1/2 cucharadita

albahaca seca

1 diente

ajo picado

113g

queso mozzarella desmenuzado

procedimiento

- 1 en un cuenco pequeño, combine el pan rallado, 2 cucharadas de queso parmesano, 1 cucharadita de orégano, sal y pimienta negra.
- 2 corte el tofu en trozos de algo más de 6 mm de grosor y colóquelo en el cuenco con agua fría. Presione los trozos de tofu, uno a uno, en la mezcla de pan rallado para que se cubra por todos los lados.
- 3 caliente aceite en una sartén mediana a fuego medio. Cocine los trozos de tofu hasta que queden crujientes por un lado. Agregue un poco más de aceite de oliva, dele la vuelta y dore por el otro lado.
- 4 combine la salsa de tomate, la albahaca, el ajo y el orégano restante. Coloque una capa fina de salsa en un molde cuadrado para hornear de unos 20 cm 2. Disponga los trozos de tofu en el molde. Agregue con una cuchara la salsa restante sobre el tofu. Coloque por encima la mozzarella y las 3 cucharadas de parmesano restantes.
- 5 hornee a 205 °C (400 °F) durante 20 minutos.
- 6 Deje reposar 10 minutos sobre una rejilla de horno a cierta altura

notas útiles