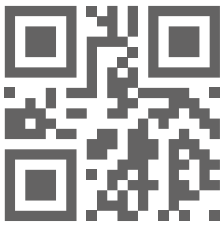




Universitat  
de les Illes Balears

#SOM  
UIB



SALUDABLE

# WOK DE VERDURES, ARRÒS INTEGRAL I TOFU

## Ingredients (2 pax)

- 200 g de tofu
- 80 g d'arròs integral
- 1 pastanaga
- 1 manat petit d'espàrrecs verds
- 1 manat d'espínacs
- 1 grell i 1 all
- 1 grapada de pèsols
- 1 grapada de faves
- 3 flors de bròquil
- Salsa de soja
- Oli d'oliva verge
- El suc de ½ taronja
- Sèsam (al gust)



## Elaboració

Premsau el tofu més o menys durant mitja hora per treure-li la major quantitat de líquid possible. Posau-lo a marinar amb quatre cullerades de salsa de soja, una cullerada d'oli d'oliva, l'all i el suc de mitja taronja.

Bulliu l'arròs en una olla a part, mentrestant, rentau i tallau el bròquil, els espínacs, els espàrrecs, el grell i la pastanaga.

Seguidament posau una cullerada d'oli d'oliva verge en un wok i saltau les verdures. Quan les verdures hagin reduït una mica la mida, incorporau-hi el tofu marinat juntament amb dues cullerades de la salsa per marinar.

Quan estigui al punt, afegiu-hi l'arròs i remenau-ho tot. Finalment afegiu les llavors de sèsam per decorar.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ  
<[ousis.uib.cat](http://ousis.uib.cat)>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat  
de Campus, Cooperació  
i Universitat Saludable

