



# Tofu salteado con Pak Choy

**Ingredientes** - Para 3 persona(s)

- 300 g de *Tofu blando*
- 500 g de *Pak Choy*
- 4 Diente(s) de *Ajo*
- *Aceite de sésamo*
- *Salsa de soja*
- *Salsa de ostras*

## Preparación

Paso 1 - Hervir el pak choy

Hay varias maneras de preparar el pak choy hoy he decidido hacerlo hervido. Es muy simple primero lavaremos el pak choy y lo cortaremos a trozos no muy pequeños, de la medida de un bocado mas o menos. Separaremos las partes mas duras , es decir el tronco, de las partes mas blandas, las hojas (esto lo hacemos porque el tronco necesita un poquito mas de cocción). Paralelamente habremos puesto agua en una olla. Cuando empiece a hervir añadiremos los troncos que habremos cortado. Pasado un minuto añadiremos las hojas y lo dejaremos solamente 2 minutos mas.

Paso 2 - Saltear el tofu

Una vez tenemos el pack choy hervido pasaremos a saltear el tofu.

- Añadimos aceite de sésamo o de oliva en un wok.
- Cuando el aceite este muy caliente añadiremos el ajo que habremos picado pequeño hasta que este un poco tostado.
- Ahora añadimos el tofu cortado a dados. (comprad tofu del duro)
- Salteamos un par o tres de minutos y añadimos un chorrito generoso de salsa de ostras, otro de salsa de soja, y un chorrito de agua para diluir las salsas
- Acto seguido añadimos el pak choy. Le damos unas vueltas y lo paramos.

**Nota:** Recordad que cuando hagamos un salteado las verduras siempre tienen que quedar al dente y hay que cocinarlo a fuego vivo.