

Guisante con tofu, parmesano y tomate seco

Ingredientes:

- Guisante muy fino 150 g
- Parmesano 10 g
- Tofu 100 g
- Tomate seco 10 0g
- Aceite de coco 8 g
- Leche de coco 100 ml
- Jengibre fresco 8 g
- Salsa soja 15 ml
- Cebolleta dulce 20 g
- Curry



Preparación:

Lo primero que hay que hacer es preparar la salsa ¿Cómo? Picamos el ajo, el jengibre y añadimos la salsa de soja y leche de coco, después lo picamos todo hasta que espese un poco la salsa. A continuación ponemos en una sartén un poco de aceite y pochamos la cebolla, seguidamente añadimos el tofu, que hemos cortado en dados de 1cm x 1cm aproximadamente. Una vez que está dorada la cebolla, retiramos el tofu y la cebolla. Es el momento de echar al ingrediente principal de este plato...¡Los guisantes! Los removemos durante 3-5 minutos. Cuando estén listos juntamos el tofu con los guisantes y la salsa.

Ya solo queda cortar en finas láminas el tomate seco y hacer escamas de parmesano para darle ese toque especial al plato.

Curry de gambas con guisantes

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 cebollas cortadas en rodajas finas
- 3 cucharadas de pasta de curry korma
- 1 ramita de canela
- 400 ml de caldo vegetal o de pollo
- 200 gramos de arroz basmati lavado
- 200 gramos de guisantes Bonduelle
- 200 gramos de gambas cocidas ya descongeladas
- 200 gramos de yogur griego
- 50 gramos de almendras picadas
- Un puñado de hojas de cilantro picadas (para decorar)



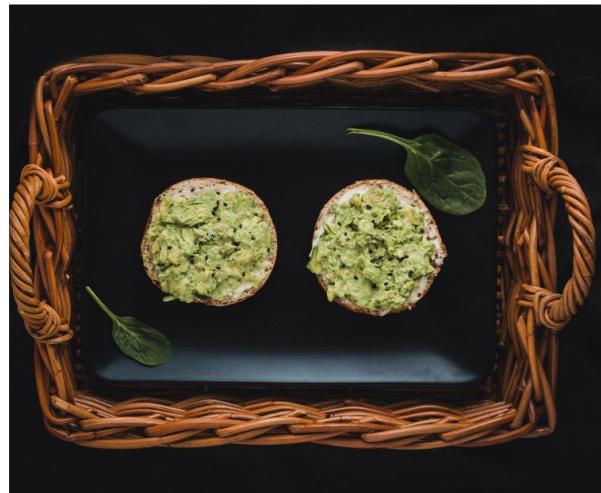
Preparación:

Lo primero que tenemos que hacer es calentar el aceite vegetal en una sartén con las cebollas. Después pochamos la cebolla durante unos 10 minutos y cuando esté lista añadimos la pasta de curry korma y la ramita de canela. Freímos todo durante 3 minutos y agregamos el caldo, lo vamos a tener cociendo durante 3 minutos. Aparte, vamos cociendo el arroz basmati. Posteriormente añadimos los guisantes y las gamas a la salsa Korma y dejamos cocer a fuego suave hasta que empiece a hervir. Agregamos el yogur griego junto con las almendras y sazonamos. Y por último retiramos la ramita de canela y espolvoreamos el curry con el cilantro, acompañándolo con el arroz basmati.

Tosta de pesto con guisantes y edamame

Ingredientes:

- Guisante muy fino 150 g
- Edamame
- Pesto
- Cebolleta
- Sal
- Pimiento
- Pan al gusto



Preparación:

En primer lugar, molemos el edamame y los guisantes con ayuda de una cuchara y ponemos una pizca de sal. Cuando se forme una masa homogénea, lo mezclamos con un poco de pesto. Colocamos la masa en las tostas de pan y decoramos con la cebolleta y el pimiento o, con lo que más te guste *jet voilà!*

Para más información:

MARCO | 34 91 458 54 90 | 630 26 08 46

Juan Manuel Dörtez – juan.dortez@marco.agency

Carlos García – carlos.garcia@marco.agency

Alicia Ruiz – alicia.ruiz@marco.agency