



Ensalada con tofu macerado y semillas de chía

Ingredientes

1 bloque de tofu
Para 2-3 personas

1 lechuga

1 pepino

1 zanahoria
Para el macerado:

Hinojo fresco

Para 2-3 personas
Rábanos

Maíz cocido

[Semillas de chía](#)

Perejil cortado fino

1 taza de agua
Para el macerado:

4 cucharadas de [salsa de soja](#)

Laurel

Tomillo

1 cucharada de aceite de oliva extravirgen exprimido en frío

1 cucharada de vinagre

Ajo al gusto

Preparación

1. Cortar el bloque de tofu a dados.
2. Preparar el macerado mezclando todos los ingredientes en una fuente de cerámica o vidrio y dejar el tofu en maceración durante 2-3 horas.
3. Preparar la ensalada lavando la zanahoria, el pepino, los rábanos y la lechuga con abundante agua. Añadir el maíz cocido.
4. Escurrir el tofu y mezclarlo con la ensalada.
5. Espolvorear las semillas de chía por encima y decorar con hinojo y perejil.
6. Aliñar al gusto y servir.

Consejo

"A parte de chía puedes añadir semillas de girasol o sésamo que le aportarán color y sabor a la ensalada. "