

Receta cedida por [Mireia Anglada](#)



Preparación

1. Limpiar las verduras y reservarlas. Hacer lo mismo con las kale.
2. Limpiar y secar las semillas y reservarlas también.
3. Mezclar el aceite de oliva, la cúrcuma, el sirope de arroz, la mostaza y el tamari para el macerado del tofu.
4. Cortar el tofu a trocitos y dejar macerar durante 2h en la salsa que hemos elaborado anteriormente. Pasado este tiempo, hornear 20 minutos.
5. Cortar la remolacha fría en cuadraditos.
6. Montar la ensalada poniendo en la base los brotes verdes e ir colocando encima las verduras, la naranja, el tofu, la remolacha y finalmente las semillas.
7. Mezclar y aliñar justo antes de consumir para mantener las verduras crujientes. Añadir opcionalmente trocitos de queso vegano fresco.

Ensalada de kale con tofu macerado

Ingredientes

Variedades de kale al gusto

Un puñado de judías verdes cocidas sólo unos 5 minutos con agua con sal y enfriadas rápidamente

[Semillas de girasol](#)

[Semillas de calabaza](#)

[Semillas de sésamo](#)

1 remolacha previamente horneada con piel

Una cucharada de [chucrut](#)

[Alga wakame](#) hidratada 5 minutos

1 naranja

1 bloque de tofu

4 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharadita de cúrcuma

1-1.5 cucharadas de [sirope de arroz](#)

1 cucharada de [vinagre de arroz](#)

½ cucharadita de mostaza

1-1.5 cucharada de [tamari](#)

Queso fresco vegano (opcional)
