

Bocadillos de Tofu Barbacoa y Una Ensalada Con Fresas

8 Porciones



El equipo de la Escuela Secundaria, Potomac, ganó el *Primer Lugar* con esta receta en la competición culinaria 2026 de Real Food for Kids. Un juez comentó que “esta ensalada fue especialmente bien balanceada. Creo que eso “cerró el trato”

INGREDIENTES

Para los bocadillos y una ensalada de repollo opcional

- Dos bloques de 14-onzas de **tofu extra-firme**, escurrido y prensado (mire la nota)
- 1 taza **salsa de barbacoa**, hecha en casa o comprada*
- 1 cucharada **aceite oliva**
- 1 cucharadita **ajo granulado**
- 1 cucharadita **cebolla en polvo**
- 1 cucharadita **pimentón ahumado**
- ½ cucharadita **comino molido**
- ½ cucharadita **sal de mesa**
- 8 **bollos pequeños**, horneados si quiere, cada porción

(Opcional)

- 1 taza **ensalada de repollo y zanahoria rallada**
- ¼ taza **yogur natural sin lácteos**
- 1 cucharada **vinagre de manzana**
- 1 cucharada **sirope maple**

Para la Ensalada

- 8 onzas **ensalada mixta**
- 1 pinta **fresas frescas**, descascarada y rebanada
- 15 onzas **garbanzos, enlatados, bajo en sodio**, escurrido y lavado
- Las mitades de 1 **cebolla morada** pequeña en rebanadas
- ¾ taza **aceite oliva**
- ¼ taza **vinagre balsámico o vinagre de vino tinto**
- ¼ taza **azúcar granulado**
- 1 cucharada **mostaza de Dijon**
- ½ cucharadita **sal de mesa**, ajuste si es necesario
- ¼ cucharadita **pimienta negra recién molida**
- 1 cucharada **sirope maple** (opcional)
- 1 taza **arándanos secos**, para guarnición

DIRECCIONES

Para los bocadillos:

1. Precaliente el horno a 400 grados F. Envuelva la bandeja para hornear en papel de aluminio.
2. Corte el **tofu prensado** en 8 trozos de igual tamaño. (Si quedo agua en la bandeja para hornear, botelo). Pica finamente cada trozo.
3. Combine y mezcle la **salsa barbacoa, aceite, ajo granulado, pimentón ahumado, comino molido, pimienta y sal** en un bol para mezclar. Añade el tofu picado y mezcle para cubrir de manera uniforme.
4. Ponga el tofu en la bandeja para hornear en la rejilla en el medio del horno por 5 minutos. Mezcle para que se dore; vuelve al horno por 5 minutos más hasta que se dore los lados. Raspe todo junto y deje en el horno a 200 grados F hasta la hora de servir.

Para la ensalada de repollo opcional:

1. Combine la **mezcla de repollo, yogur, vinagre de manzana, y sirope maple** en un tazón mediano hasta que todo sea mezclado.

Para la ensalada:

1. Enjuague y seque las **verduras y fresas**. Transfiera ambas a un bol para mezclar, junto con los **garbanzos y cebolla morada**.
2. Combine con el **aceite, vinagre balsámico o vinagre de vino tinto, azúcar, mostaza de Dijon, sal y pimienta** para formar una vinagreta emulsionada. Pruebe, and añade el **sirope maple** si es necesario
3. Rocíe un poco o toda la vinagreta a la ensalada. Agregue los arándanos encima.
4. Sirva el tofu barbacoa y la ensalada opcional en proporciones iguales encima de la mitad de un bollo. Luego ponga la otra mitad del bollo encima. Sirva con la ensalada con fresas al lado.



NOTA: Para prensar el tofu, coloque en una bandeja papel para hornear y ponga los dos bloques de 14 onzas encima. Cubra con otra lámina de papel para hornear, y coloque algún peso encima del tofu, e.j, latas pesadas. Refrigere por 24 horas.