

Recipe

Bok Choy and Tofu

Ingredients

Sauce:

- 1/2 cup soaked pitted dates
 - 1 lb mushrooms, chopped
 - 2 apples, diced
 - ½ cup liquid aminos (sub soy sauce/tamari)
 - Thumb sized piece of ginger, skinned
 - 2-3 cloves of garlic, minced
 - 2 tablespoons toasted sesame seeds
 - 2 teaspoons cornstarch (can also use some cubed/cooked potatoes instead).
 - ½ cup miso
-
- 3-4 bunches of baby bok choy, slice lengthwise in half and clean in a large bowl of cold water.
-
- 1 block of extra firm tofu (17-18oz)

Instructions

- Blend sauce ingredients except for the miso in a blender until smooth. Add water until liquidy and not pasty.
- Simmer mixture on medium heat in a small pot for 5-10 minutes until thickened slightly from cornstarch. Turn off heat and mix in the miso until dissolved.
- Slice bok choy lengthwise and wash in large bowl of cold water, draining off any dirt.
- Bring a large pot to boil. Toss in the clean bok choy and cook for 2-4 minutes.
- Remove from hot water into an ice bath to stop the cooking.
- Cube tofu and toss onto a preheated pan. Brown to your liking.
- Add sauce and mix with tofu.
- Place bok choy on a large dish and ladle sauced tofu on top.
- Garnish with additional chopped apple, scallions and sesame seeds as desired.

*can add a pinch of smoked paprika to sauce for some smokiness.

Receta

Bok Choy y Tofu

Ingredientes

Salsa:

- 1/2 taza de dátiles deshuesados remojados
 - 1 libra de champiñones, picados
 - 2 manzanas, cortadas en cubitos
 - ½ taza de aminoácidos líquidos (salsa de soja/tamari)
 - Trozo de jengibre del tamaño de un pulgar, sin piel
 - 2-3 dientes de ajo picados
 - 2 cucharadas de semillas de sésamo (ajonjolí) tostadas
 - 2 cucharaditas de maicena (también puedes usar algunas papas cocidas o en cubos).
 - ½ taza de miso
-
- 3-4 manojos de bok choy baby, cortados a lo largo por la mitad y limpios en un recipiente grande con agua fría.
-
- 1 bloque de tofu extra firme (17-18oz)

Instructions

- Licue los ingredientes de la salsa, excepto el miso, en una licuadora hasta que quede suave. Agregue agua hasta que esté líquida y no pastosa.
- Cocine a fuego lento la mezcla a fuego medio en una olla pequeña durante 5 a 10 minutos hasta que la maicena espese un poco. Apague el fuego y mezcle el miso hasta que se disuelva.
- Corte el bok choy a lo largo y lávelo en un recipiente grande con agua fría, escurriendo la suciedad.
- Pon a hervir una olla grande. Agregue el bok choy limpio y cocine durante 2 a 4 minutos.
- Retirar del agua caliente a un baño de hielo para detener la cocción.
- Corta el tofu en cubos y mézclalo en una sartén precalentada. Dorar a tu gusto.
- Agregue la salsa y mezcle con el tofu.
- Coloque el bok choy en un plato grande y sirva el tofu salteado encima.
- Adorne con manzana picada adicional, cebolletas y semillas de sésamo al gusto.

*Puedes agregar una pizca de pimentón ahumado a la salsa para darle un toque ahumado.