

## Caldo de tofu con salmón y jengibre

El caldo de tofu es una receta propuesta por la cocinera Fern Green en su libro *Proteínas vegetales*. Es un caldo muy nutritivo y sabroso que combina multitud de ingredientes con numerosas propiedades nutricionales. Quizá el ingrediente menos conocido fuera de la cocina vegetariana es el tofu, pero poco a poco se está extendiendo su consumo y como se ve en esta receta se puede combinar perfectamente con ingredientes como el pescado, en este caso el delicioso salmón.

El tofu contiene 8 g de proteínas por cada 100 g, y es conocido también como queso de soja. Presenta diferentes texturas según su composición, de blando a extrafirme. Es habitual encontrarlo ricamente sazonado con especias y sal, y tostado o frito para darle textura crujiente. Su beneficio para la salud más importante es que reduce los niveles de colesterol.

### Ingredientes

1500 ml de caldo de pollo  
1 trozo de jengibre de 5 cm pelado y cortado en láminas  
2 dientes de ajo laminado  
1 puñado de cilantro, con las hojas muy picadas y los tallos enteros  
300 g de salmón fresco crudo cortado en dados  
200 g de tofu cortado en dados  
3 cebolletas cortadas en rodajas  
1 cucharadita de salsa de soja  
El zumo de 1 lima  
6 tallos de cebollino picado

### Preparación del Caldo de tofu

Primero, en una olla ponemos a hervir el caldo con el jengibre, los ajos y los tallos de cilantro. Lo hervimos todo a fuego moderado durante 30 minutos. Después, lo apartamos y colamos el caldo. El cual pondremos de nuevo al fuego y en el que añadiremos el salmón, el tofu, las cebolletas, la salsa de soja y el zumo de la lima. Hervimos todo durante 1 minuto más y ya estará preparado nuestro delicioso caldo. En el momento de servir agregamos el cilantro y el cebollino picados.

Si te ha gustado esta sana receta, te recomendamos nuestras **Berenjenas blancas al horno**.