

Salteadito de tofu y verduras de Jamie Oliver



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Irene Delafú



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Vegetariana

Otros: Cocina Exótica

Coste: Económico

Descripción:

Receta traducida de Jamie Oliver.

Ingredientes para 2 personas :

- 2 cucharadas de Anacardos
 - 3 cucharadas de Semillas de sésamo
 - 175 g de Tofu firme
 - 1 cucharadita de Harina de maíz
 - Cs de Aceite de oliva
 - Cs de Miel
 - 2 dientes de Ajo
 - un trozo de 5 cm de Jengibre fresco
 - 4 Cebolletas
 - 1 Pimiento rojo
 - 1/2 de Brócoli
 - 2 Chiles rojos frescos
 - 80 g de Maíz de lata
 - 1 Lima
 - Cs de Salsa de soja baja en sodio
-

Preparación:

Paso 1

Colocar una sartén o wok a fuego alto. Añadir los anacardos, 30 segundos después añadir las semillas de sésamo. Mezclar durante 30 segundos hasta que estén dorados. Sacar a un recipiente. Cortar el tofu en cubos, a continuación, colocar en un bol y espolvorear con la harina de maíz, una pizca de sal marina y pimienta negra. Agregar un buen chorro de aceite al wok y colocar de nuevo a fuego medio-alto. Freír el tofu hasta que esté dorado y crujiente, a continuación, sacar de la sartén con una espumadera y reservar en un plato con papel de cocina. Mientras caliente, rociar con la miel y los frutos secos y semillas. Pelar y cortar el ajo y el jengibre, a continuación, recortar y cortar las cebolletas en juliana. Cortar los chiles, el brócoli en ramilletes, y el pimiento. Poner una sartén a fuego medio y agregar el ajo, el jengibre, la cebolla y los chiles. Sofreír durante 30 segundos, o hasta que el ajo esté dorado. Añadir las verduras y saltear durante 4 minutos. Exprimir el jugo de la mitad de la lima y añadir un chorrito de salsa de soja. Colocar las verduras en platos hondos, colocar encima el tofu crujiente y servir con las rodajas de lima restantes y un poco de salsa de chile.