

## Salteadito de tofu y verduras de Jamie Oliver



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** Irene Delafú **Recetizador:** andrea suarez



**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.