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.