TOFU A LA PLANCHA CON GUARNICIÓN DE BRÓCOLI

5 raciones **25 min** **Fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Primeros platos · Segundos platos · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
181 kcal	17 g
Grasas	**Carbohidratos**
11 g	4 g
Fibra	**Sal**
5 g	1 g

Ingredientes

- 800 g de brócoli
- 600 g de tofu fresco
- 60 g de zumo de limón
- 20 g de aceite de oliva
- 10 g de salsa de soja
- 2 diente de ajo
- Pimienta molida
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Separa el brócoli en ramitos y lávalo.
2. Hierve agua con sal; cuece el brócoli 5 minutos y escurre bien.
3. Mezcla el ajo picado, el aceite y el zumo de limón para el aliño.
4. Seca el tofu, córtalo en filetes y salpimenta.
5. Calienta una sartén y márcalo 4–5 minutos por cada lado hasta dorar.
6. Aliña el brócoli y sirve junto al tofu; si quieres, añade salsa de soja.

THERMOMIX

1. Pon el ajo en el vaso y pica. **4 seg / vel 5**
2. Añade el aceite y sofríe. **2 min / 120 ºC / vel**
3. Agrega el zumo de limón y mezcla; retira el aliño a un bol. **10 seg / vel 3**
4. Vierte 500 ml de agua en el vaso, coloca el Varoma con el brócoli y cocina. **15 min / Varoma / vel 2**
5. Vierte el brócoli en el bol del aliño, mezcla y sirve junto al tofu; si quieres, añade salsa de soja.
6. Mientras, seca el tofu, salpimenta y márcalo en sartén 4–5 minutos por cada lado hasta dorar.

Consejos

- Para que el tofu quede más dorado, sécalo muy bien antes de pasarlo por la sartén y no lo muevas en los primeros minutos.

- Si quieres un brócoli más crujiente, reduce ligeramente el tiempo de cocción y enfríalo un momento para cortar la cocción.
- Ajusta el punto de aliño: más limón para frescor, o un toque extra de salsa de soja para potenciar el sabor.
- Variante “ensalada templada”: sirve el brócoli aliñado como base y coloca el tofu encima recién hecho. Si te gusta el ajo más suave, sofríelo lo justo (sin que se tueste en exceso) para evitar amargor. :contentReference[oaicite:1]{index=1}