

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

181 kcal

Grasas

11 g

Fibra

5 g

Proteínas

17 g

Carbohidratos

4 g

Sal

1 g

Ingredientes

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

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 °C / vel 6**
- 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** Mientras, seca el tofu, salpimenta y márcalo en sartén 4-5 minutos por cada lado hasta dorar.
- 6** Vierte el brócoli en el bol del aliño, mezcla y sirve junto al tofu; si quieres, añade salsa de soja.

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}