



Tofu y brócoli para llevar

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 30 minutos |

Tiempo total: 1 hora 5 minutos

Equipamiento: Tabla para cortar, toallas de papel, sartén, papel de aluminio, asadera, plato

Utensilios: Cuchillo, cuchara para revolver, tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

- 1 libra de tofu (firme o extrafirme)
- 1 planta de brócoli, cortada en trozos pequeños
- 4 cucharaditas de aceite de oliva O de aceite vegetal, divididas
- 2 dientes de ajo (pelado o picado) O 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 1 cebolla grande, cortada
- 1/4 taza de agua
- 1 cucharada de salsa de soya liviana
- 1/2 cucharadita de ají molido
- 2 tazas de arroz integral, cocido

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Precaliente el horno a 400 grados. Coloque el tofu en una tabla para cortar y córtelo por la mitad; y luego, corte cada mitad en 4 trozos iguales (8 trozos en total).
3. Coloque 2 capas de toallas de papel sobre la tabla para cortar y coloque el tofu encima. Envuelva los bordes de la toalla de papel sobre el tofu y coloque algo pesado encima, como una sartén. Coloque en el refrigerador y deje escurrir durante por lo menos 30 minutos.
4. Coloque papel de aluminio en una asadera, agregue el brócoli y espolvoree con 1/2 cucharadita de aceite. Mezcle para integrar. Cocine en el horno durante 15 minutos.
5. En una sartén a fuego medio, caliente 1 ½ cucharaditas de aceite. Cuando el aceite esté caliente, agregue el tofu, un trozo a la vez, y cocine hasta que quede dorado, durante aproximadamente 3 minutos por lado. Retire el tofu en un plato y déjelo a un lado.
6. Agregue las 2 cucharaditas de aceite restantes a la sartén vacía a fuego medio. Agregue el ajo y la cebolla y cocine hasta que estén dorados, durante aproximadamente 5 minutos, o hasta que las cebollas se vean transparentes. Agregue el brócoli, la salsa de soya y el agua. Mezcle bien. Cocine durante 1 a 2 minutos hasta que la salsa quede espesa. Agregue el tofu cocido suavemente y apague el fuego.
7. Espolvoree con ají molido. Sirva con 1/2 taza de arroz integral por porción.

Información nutricional:

Calorías 320 Grasas totales 11g Sodio 600mg Carbohidratos totales 44g
Proteína 18g