



SALTEADO DE CALABAZA, BRÓCOLI Y TOFU

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 300 g de calabaza
- 200 g de tofu
- 400 g de brócoli
- 2 g de jengibre
- 1 diente de ajo
- comino molido sin gluten
- salsa de soja sin gluten
- cilantro molido sin gluten
- 20 ml de cúrcuma
- 50 g de lima
- pimienta negra
- 40 g de aceite de oliva virgen

LA PREPARACIÓN

- Escurre y seca con ayuda de papel de cocina o un paño absorbente el tofu; corta en cubos no muy gruesos. Engrasa ligeramente una sartén antiadherente y cocina el tofu a fuego muy alto hasta que se dore por ambos lados. Retira y reserva.
- Pela la calabaza y retira las semillas y los posibles filamentos. Trocea en cubos, procurando que tengan más o menos el mismo tamaño. Limpia el brócoli y separa las flores, dejándolos también en piezas del mismo tamaño.
- Pica el jengibre y el diente de ajo.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 5.4 g	Grasas 12.7 g
Kcal 167	Proteínas 6.8 g

Mezcla con el comino, el cilantro, la cúrcuma, la salsa de soja, el aceite, el zumo de lima, la pimienta negra y un poco de agua, batiendo bien.

Calienta una sartén antiadherente o wok, añade las especias y deja que suelte los aromas.

- Incorpora la calabaza y saltea a fuego fuerte para que se impregne bien con las especias. Cuando empiece a reblandecerse, añade el brócoli y cocina todo junto, removiendo de vez en cuando. Añade un poco de agua si quedara muy seco. Incorpora el tofu cuando las verduras ya estén en su punto, al dente, cocinando el conjunto un par de minutos más.