

Broquetes de tofu amb sèsam a l'aroma de taronja



Em venia de gust preparar un plat apetitós i que entrés molt per la vista. L'idea de combinar el tofu amb el suc de taronja em va venir perquè estava preparant un pollastre a la taronja per la resta de la família i tenia una pintorra que em sabia greu tornar a fer un plat soso per l'única vegetariana de casa. Així que vaig combinar una amanida que ja havia fet, també molt vistosa i bona, amb el tofu que vaig presentar amb broquetes. Em va donar un 10 ☐

Per a 1 persona

Temps: 15 min.

Ingredients:

- – 2 tires de tofu d'uns 2 cm d'ample
- – Suc d'una taronja
- – Un grapat de llavors de sèsam
- – Amanida: Enciam, tomàquet, cogombre, ceba i pebre negre.

- – Oli d'oliva i sal



Elaboració:

PAS 1: Tallem el tofu a daus grans i els deixem marinar en suc de taronja. Mentres preparem l'amanida: Fem rodanxes de cogombre i tomàquet i les muntem una damunt de l'altra. Al voltant hi posem l'enciam i pel damunt una mica de ceba tallada en juliana. L'amanim amb oli, sal i pebre.

PAS 2: Punxem el tofu amb les broquetes i el posem a la paella sense oli. Els rossem de tots els costats. Els anem girant fins que quedin tots els daus rossets i quan els traiem els arrebossem amb el sèsam i ja les podem servir calentetes sobre l'amanida.







Bon Profit!