

# Salteado crunchy de verduras con tofu y almendras tostadas

🕒 20 minutos

👤 Fácil

👥 2 Personas

## ✓ INGREDIENTES

- 1 pack de Micro al vapor brócoli, zanahoria y coliflor
- 150 g de tofu
- 1 cucharada de maicena
- ½ cucharadita de pimentón dulce
- 2 cucharadas de almendras laminadas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de salsa de soja
- 30 g de queso parmesano laminado
- 1 chorrito de limón
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta blanca



1 Corta el tofu en cubos pequeños, sécalos con papel de cocina y mézclalos con maicena, pimentón ahumado y una pizca de sal. Cocina el brócoli, zanahoria y coliflor en el microondas durante 5 minutos con la bolsa cerrada.



2 En un sartén caliente, tuesta las almendras a fuego medio hasta que estén doradas. Retira y reserva.



3 En la misma sartén, calienta el aceite de oliva y dora el tofu hasta que esté crujiente por todos lados. Retira y reserva.



4 Añade otro chorrito de aceite de oliva a la sartén, sofríe el ajo picado unos segundos, incorpora las verduras cocidas y saltea por 2 minutos. Agrega la salsa de soja y mezcla bien.



5 Coloca las verduras en un plato, añade el tofu crujiente, las almendras tostadas, el queso parmesano laminado y un chorrito de limón. Añade sal y pimienta blanca al gusto.

## Productos de esta receta



1 pack de Micro al vapor

