

SALTEADO DE CUSCUS CON BROCOLI, TOFU Y ANACARDOS



Para el CUSCÚS:

1 taza de cuscús de trigo integral

1 taza caldo de verduras

1 cucharadita. salsa de soja

Para el TOFU:

1 bloque (350 g.) De tofu extra firme, escurrido y en cubos

1 ½ cucharada. maicena

¼ de cucharadita. sal marina

¼ de cucharadita. ajo en polvo

Aceite para freír

Para el BROCOLI DE ANACARDO AL AJO:

1 ½ cucharada. azúcar moreno

2 cucharadas. salsa de soja

½ cucharadita. jugo de limón

2 cucharadas. mantequilla

4 tazas s, (227g.) Floretes de brócoli

½ taza, (64g.) Anacardos crudos picados o cortados a la mitad

3 dientes de ajo picados

Para servir: semillas de sésamo, etc.

PREPARACION:

1. Prepara el cuscús de acuerdo con las instrucciones del paquete, sustituyendo 1 taza de caldo de verduras y 1 cucharadita de salsa de soja por cada taza de agua requerida
2. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio-alto, agrega el tofu (cortado a cuadrados pequeños) recubierto en maicena y ajo en polvo, revuelve con frecuencia hasta que los cuadrados estén uniformemente dorados y crujientes por todos lados.
3. Pon a un lado
4. Para el brócoli de anacardo al ajo, mezcla la azúcar morena y el agua caliente hasta que se disuelva. Agregue la salsa de soja y el jugo de limón. Dejar a un lado
5. En la sartén donde has cocinado el tofu, calienta 1 ½ cucharada mantequilla a fuego alto. Agrega el brócoli y saltea sin tapar durante 2-3 min. Cubre y cocina otros 2-3 min, hasta que el brócoli este casi tierno
6. Agrega otra ½ cucharada de mantequilla, anacardos y ajo picado. Revuelve bien y cocínalo por otros 1-2 min (hasta que el ajo este cocido)
7. Agrega el tofu y la mezcla de azúcar morena- salsa de soja. Mézclalo bien y cocínalo durante 1-2 min, hasta que la salsa se reduzca
8. Servir sobre el cuscús y puedes agregar semillas de sésamo por encima al gusto