

BROCHETAS A LA PLANCHA

Exquisitas brochetas veganas, que preparadas a la plancha adquieren un sabor único.

¡Qué las disfrutes!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 12 Brochetas

- 1 Cebolla
- Sal
- 2 pimiento morrón (colores diferentes) – Cebolla en polvo
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite de oliva
- Vinagre balsámico
- 24 tomes cherry
- 24 Champiñones chicos
- Tofu extra firme
- 12 palillos para brocheta

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

retiramos la piel a 24 champiñones chico y les cortamos la patita. (las patitas de los champiñones, los pueden guardar

para otro guiso). Apartamos.

un recipiente vertemos un poco de vinagre balsámico, agregamos 3 cucharadas de agua, $\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo y mezclamos. Agregamos un poco de aceite de oliva y mezclamos. Apartamos.

350 gr de tofu extra firme y lo partimos en cubos pequeños, los agregamos a una sartén caliente con un poco de aceite vegetal, los sazonamos con un poco de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo y un poco de cebolla en polvo. Dejamos que doren de un lado y volteamos para que doren del otro lado. Volvemos a sazonar con un poco de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo y un poco de cebolla en polvo. Al dorar de ambos lados retiramos de la sartén y apartamos en un plato.

un palillo para brocheta, insertamos un tomate Cherry, un cuadro pequeño de pimiento amarillo, un cuadro de cebolla, un champiñón, un cubo de tofu, un cuadro pequeño de pimiento rojo. Insertamos otro cuadro de cebolla, otro champiñón, un cuadro de pimiento verde y al final un tomate Cherry. (Cada que insertemos un ingrediente, le damos vuelta al palillo para facilitar la inserción).

cada broche con el vinagre balsámico que preparamos y las ponemos en una parrilla o sartén con un poco de aceite vegetal. Dejamos que doren de un lado y vamos girando hasta que se doren por todos lados. Las retiramos.

.

Ver video