

# Brócoli Asado

Tiempo de preparación: 45 Min



## Ingredientes

**Aceite De Oliva:** c/n

**Caldo de verduras:** c/n

**Perejil:** c/n

**Puerro cortado grueso:** 2 Tallos

**Sal:** c/n

**Vino Blanco:** 500 c.c.

### Croute de avena

**Aceite de coco neutro:** 50 c.c.

**Almendras Tostadas:** 50 Gramos

**Ciboulette:** 1 cda

**Harina de almendras:** 40 Gramos

**Perejil:** 1 cda

**Sal y Pimienta:** c/n

**Tomillo:** 1 cda

### Mostaza casera picante

**Ajo picado:** 2 Unidades

**Cebolla picada:** 30 Gramos

**Granos de mostaza hidratados en vinagre:** 100 Gramos

**Sal y Pimienta:** c/n

### Salsa blanca vegana

**Avena procesada:** 60 Gramos

**Nuez Moscada:** c/n

**Apio cortado grueso:** 2 Tallos

**Cebolla cortada gruesa:** 2 Unidades

**Planta de brócoli:** 1 unidad

**Romero:** c/n

**Tomillo:** c/n

**Ajo:** 1 Cabeza

**Almendras Tostadas:** 50 Gramos

**Avena arrollada fina:** 80 Gramos

**Harina integral:** 30 Gramos

**Orégano:** c/n

**Romero:** 1 cda

**Tofu ahumado rallado:** 400 Gramos

**Cúrcuma:** c/n

**Miel:** 20 Gramos

**Vinagre:** 20 cc

**Leche de almendras:** 400 c.c.

**Sal:** c/n

# Preparación de la Receta

## • Brócoli asado

- Colocar en una placa la planta de **brócoli** con vino blanco, caldo cubriendo la base, *cebolla*, *apio*, *puerro*, cabeza de *ajo* a la mitad, *romero*, *tomillo*, *perejil* y sal.
- Tapar con papel aluminio y cocinar en horno a 18° C por 20 minutos.

## Croute de avena

- En un bowl mezclar *tofu* rallado, *avena* arrollada fina, *tomillo*, *romero*, *orégano*, *perejil*, *ciboulette*, almendras tostadas, *harina* integral, *harina* de almendras, aceite de coco y *condimentar* con sal y pimienta.
- Trabajar hasta formar un arenado y reservar en frío.

## Salsa blanca vegana

- En una cacerolita colocar la leche de almendras y llevar a hervor.
- Agregar la *avena* procesada, cocinar hasta que espese la leche.
- *Condimentar* con sal y nuez moscada.
- Pasar por un colador chino y reservar.

## Mostaza casera picante

- En un bowl mezclar granos de *mostaza* hidratados, *vinagre*, miel, *cúrcuma*, *cebolla* picada, *ajo* picado, sal y pimienta.
- Reservar.

## Armado

- Una vez *cocido* el *brócoli* cubrir con salsa blanca y por encima la croute de *avena*.
- Llevar a horno hasta que esté crocante (10 minutos a 180° C )
- Servir entero acompañado de la *mostaza* picante.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/brocoli-asado>