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.
Apio cortado grueso: 2 Tallos
Cebolla cortada gruesa: 2 Unidades
Planta de brócoli: 1 unidad
Romero: c/n
Tomillo: c/n
Ajo: 1 Cabeza

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
Almendras Tostadas: 50 Gramos
Avena arrollada fina: 80 Gramos
Harina integral: 30 Gramos
Orégano: c/n
Romero: 1 cda
Tofu ahumado rallado: 400 Gramos

Mostaza casera picante

Ajo picado: 2 Unidades
Cebolla picada: 30 Gramos
Granos de mostaza hidratados en vinagre: 100 Gramos
Sal y Pimienta: c/n
Cúrcuma: c/n
Miel: 20 Gramos
Vinagre: 20 cc

Salsa blanca vegana

Avena procesada: 60 Gramos
Nuez Moscada: c/n
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