Ensalada de coliflor y tofu; kebabs de pollo



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Para la ensalada de coliflor y tofu

Limon: 1 Unidad
Curry: 1 cda.
Semillas De Calabaza: 1/2 Taza
Sal y Pimienta: A gusto
Flores de coliflor: 100 g
Vinagre de frutos rojos: 30 cc
Tofu: 100 grs.
Aceite de palta: 90 cc
Cebolla Morada: 1 Unidad

Para la mayonesa vegetal

Ajo rallado: 1 Diente
Semillas de comino: 1 cda.
Zapallo: 1 Unidad
Jengibre rallado: 1 cda.
Aceite de Sésamo: 1 cda.

Para los kebabs de pollo

Semillas de Lino: 1 cda.
Pechuga de pollo: 1 Unidad
Semillas de Girasol: 1 cda.
Palitos de brochette: 5 Unidades
Sésamo negro: 1 cda.
Sesamo blanco: 1 cda.

Preparación de la Receta

Para la ensalada de coliflor y tofu

- *Dorar* en una sartén con aceite alto oleico, el **tofu** cortado en cubos, y las flores de **coliflor**
- Una vez dorado agregar el *curry*, sal y pimienta

- Tostar en un sartén las semillas de *calabaza*.
- Cortar la *cebolla* morada en aros finos, y el *limón* en rodajas.

- Condimentar con una vinagreta hecha con

- El *vinagre* de frutos rojos, el aceite de *palta*, sal y pimienta.
- Batir hasta emulsionar

Para los kebabs de pollo

- Cortar la pechuga de **pollo** en 5 trozos.
- Embrochetarlos.
- Empanarlos en una mezcla de Semillas de *Sésamo* negro, *sésamo* blanco, girasol y lino.
- Salpimentar.
- Cocinar en una grilla con aceite de oliva.

Para la mayonesa vegetal

- Cocinar un *zapallo* entero al horno por 2 hs.
- Sacar la pulpa y mezclar con el resto de los ingredientes.
- Salpimentar.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/ensalada-de-coliflor-y-tofu-kebabs-de-pollo