BROCHETAS DE PIMIENTOS DE PADRÓN

Ingredientes

- 250 gr de tofu firme
- 10-20 pimientos de Padrón (1-2 por brocheta)
- 1 berenjena pequeña
- 1 calabacín pequeño
- 10 tomates cherry
- 1 cebolla morada
- 2-3 cucharadas de AOVE para dorar las brocheta

Para el aderezo del tofu

- 4 cucharadas salsa de soja
- 3 cucharadas de vinagre de arroz
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 2 dientes de ajos picados y machacados
- 1 cucharada de jengibre rallado fresco
- 2-3 cucharadas de AOVE

Preparación

1. Con antelación, preparar el aderezo del tofu. Cortar en cubos el tofu tras escurrirlos bien entre toallas de papel y sumergirlo en la mezcla para que absorba todos los sabores.

2. Remojar los palitos de brocheta unos minutos en agua fría. Cortar en trozos los vegetales bien lavados. Los cherrys los cortaremos a la mitad.

3. Ensartar los vegetales y el tofu en las brochetas. Podemos usar más o menos pimientos de padrón por brocheta, a nuestro gusto.

4. Pincelar la parrilla con AOVE y calentar a fuego medio/alto. Colocar las brochetas preparadas sobre la parrilla y cocinar durante 10-15 minutos, dando vueltas continuamente para que se cocinen por igual.

5. Servir con la salsa de yogur, que puede ser vegetal o lácteo. Esta salsa la preparamos de forma muy sencilla mezclando el yogur con el zumo de limón, sal y pimienta negra al gusto.

FUENTE: HTTPS://ABC.ES/BIENESTAR/ALIMENTACION/