Ingredientes para 4 raciones

•Gambas: 200gr crudas, 300gr si son congeladas

•2 brocolis medianos

•Para la salsa

•Salsa de soja: 6 cucharadas soperas

•Vinagre: 2 cucharadas

•Jengibre rallado: 1/2 cucharada

•Azúcar moreno: 1 cucharada

•Almidón de maíz: 1 cucharadita

•Ajos: 2

•Aceite de oliva Virgen Extra: 1 cucharada sopera

Opcional:

•*Acompañamiento con arroz blanco/integral (35 gr/pers)*

•*Se puede añadir un poco de sésamo*

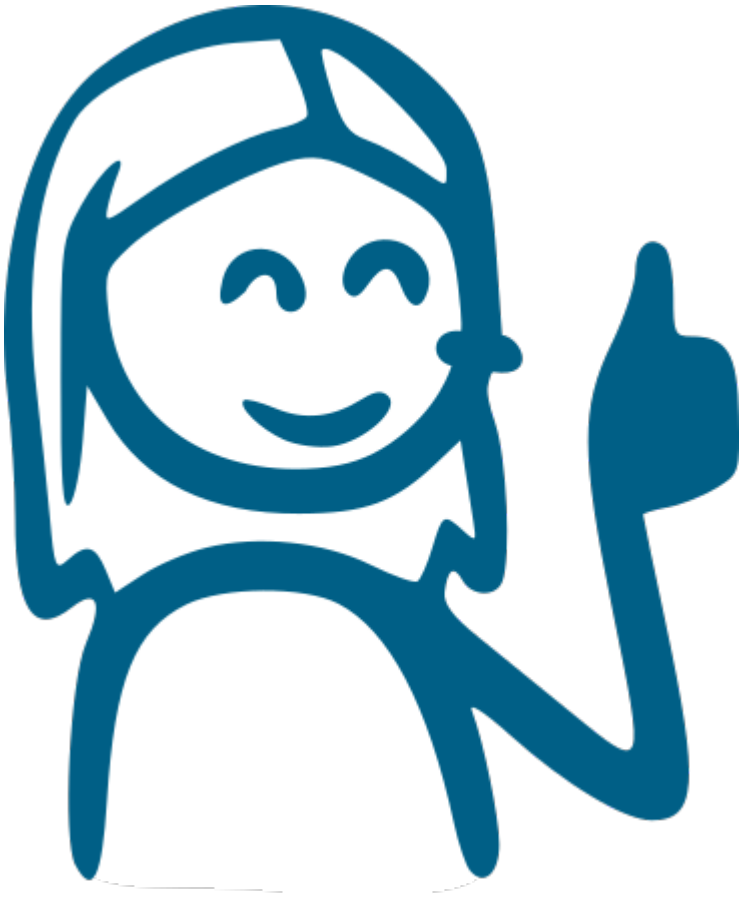


“

La salsa la haremos en un cuenco, donde pondremos los ajos cortados finitos junto a la salsa de soja, el vinagre, el azúcar moreno, el jengibre rallado, el aceite de oliva y por último el almidón de maíz diluido en dos cucharadas de agua. Si nos gusta el sabor más suave podemos poner 4 cucharadas de salsa de soja y 2 de agua. Reservamos
Preparamos el brócoli: separando los ramilletes, lavamos y escurrimos.
En la sartén con una cucharada de aceite de oliva, echamos las gambas y cuando se hayan sellado un poco, incorporamos el brócoli, que dejaremos

en la sartén durante 5-6 minutos, tapado, moviendo el brócoli con delicadeza para no romperlo y con el fuego no muy alto para no quemarlo.
Una vez que el brócoli empiece a estar algo más blando, pero mientras esté crujiente, añadiremos la salsa y voltearemos durante otros 4-5 minutos para que caliente y se embeba del jugo de la salsa… y a servir!

Como opción, para comerlo como plato único se le puede añadir un poco de arroz blanco, mejor si es integral o tipo basmati. También se puede usar como primer plato con unas semillas de sésamo doraditas junto al ajo antes de echar el brócoli y las gambas.
Truco: si al saltearlo el brócoli ha soltado mucho líquido, podemos darle un último golpe de fuego sin tapar para eliminar este exceso sin perder sabor



Dificultad

Baja



Tiempo de preparación

30 minutos



Categoría

Aperitivos





