



TOFU SCRAMBLE

Ingredientes

- 200 g de tofu firme
- 1/2 cebolla pequeña, picada
- 1/2 pimiento rojo picado (opcional)
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de cebolla en polvo
- Sal y pimienta
- 1 cucharada de levadura nutricional
- Espinacas frescas o champiñones (opcional, para agregar verduras)
- Perejil fresco picado para decorar (opcional)

Preparación

- Preparar el tofu : Escurre el tofu y desmenúzalo con las manos o un tenedor, hasta que quede con la textura de “huevos” revueltos.
- Cocinar las verduras : En una sartén grande, agrega agua a fuego medio. Agregue la cebolla y el pimiento (si lo usas), y cocina hasta que estén tiernos, aproximadamente 3-5 minutos.
- Agregar el tofu : Agregue el tofu desmenuzado a la sartén. Incorpora la cúrcuma, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, la sal y la pimienta. Cocina todo junto durante unos 5 minutos, removiendo ocasionalmente. Podes agregar un poco mas de agua para que no quede seco.
- Opcional - Añadir verduras : Si usas espinacas o champiñones, agrégalos en este paso y cocina hasta que las espinacas se marchiten o los champiñones estén tiernos.
- Toque final : Si usas levadura nutricional, espolvorea sobre el tofu y mezcla bien. Cocina 1 minuto más.
- Servir : Decora con perejil fresco y sirve caliente.

Más recetas en www.amamev.com.ar

