

# Tofu scramble al estilo "huevos revueltos" cooking LOVERS



## Consejo del chef

Para terminar, espolvorea un poco de perejil al gusto y ¡listo!

## Raciones para 1

- 100 gr Tofu natural
- 1 Cebolla pequeña
- 1 Puñado de tomates cherry
- 2 Espárragos trigueros
- 2 Rebanadas de pan al gusto
- Sal y pimienta al gusto
- Pizca de sal negra kala namak
- 1 Cucharada de cúrcuma en polvo
- Perejil
- Semillas de calabaza
- Aceite de oliva virgen extra
- Hierbas provenzales

- 1 Desmenuzamos el tofu y lo escurrimos en un colador.
- 2 En una sartén con un chorro de aceite de oliva salteamos la cebolla picada durante 5 minutos.
- 3 Añadimos el tofu desmigado, salpimentamos al gusto y agregamos la cúrcuma.
- 4 Si queremos obtener un sabor muy parecido al huevo podemos incorporar una pizca de sal negra Kala Namak, pero es opcional.
- 5 Mezclamos bien y salteamos durante 10 minutos.
- 6 Mientras salteamos también los espárragos y los tomates cherry en otra sartén con un poco de aceite a fuego alto durante 7 minutos. Salpimentamos y añadimos hierbas provenzales al gusto.
- 7 Tostamos las rebanadas de pan. Montamos nuestras tostadas con tofu scramble, decoramos con los espárragos, los tomates y las semillas de calabaza.

## Notas del Chef

---

---

---

---

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/tofu-scramble-huevos-reveltos-vegana/>

