

Tofu scramble al estilo "huevos revueltos" COOKING LOVERS TRISA



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 tostas 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-revueltos-vegana/>

COOKING
LOVERS 