

Tofu scramble al estilo huevos revueltos veganos

COOKING
LOVERS TRIA



Consejo del chef

Puedes añadir un poco de perejil picado por encima y ¡listo!

Raciones para 1

100 gr Tofu natural

1 Cebolla pequeña

Tomates cherry

Espárragos trigueros

Rebanadas de pan al gusto

Sal y pimienta

Pizca de sal negra namak
(opcional)

1 Cucharada de cúrcuma en
polvo

Perejil

Semillas de calabaza

Aceite 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 y añadimos el tofu scramble encima, decoramos con los espárragos, los tomates y las semillas de calabaza.

Notas del Chef

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/tofu-scramble-huevos-revuelos-veganos/>

