

Revuelto de Tofu con Verduras

Si realmente quieres que aparente y sepa a revuelto de huevo utiliza todos los ingredientes indicados, sino es así, omite los que no tengas. Yo, he utilizado tofu firme, pero si eres de huevos revuelto "suaves", utiliza tofu sedoso. El color amarillo de huevo se consigue con la cúrcuma que además es antiinflamatoria. El sabor sulfuroso del huevo lo imita muy bien la sal negra (kala namak) y el sabor umami lo aporta la levadura nutricional.

INGREDIENTES:

- 125g Tofu firme o sedoso
- 250g Verduras al gusto (espárragos, champiñones, espinacas, tomates Cherry)
- ½ Cucharadita cúrcuma
- 1 Cucharadita Levadura nutricional
- Una pizca sal negra
- Una pizca Pimienta negra molida
- 1 Cucharada aceite de oliva

1
Ración



ELABORACIÓN:

1. Limpiar las verduras y cortar en trozos
2. Saltear primero las verduras más duras, en mi caso los espárragos y luego, añadir por orden de dureza, en mi caso champiñones (si utilizas verdura de hoja, añadir a final del todo, pues sólo necesitan un minuto o dos de cocción).
3. Desmenuzar el tofu con ayuda de un tenedor e incorporar a la sartén junto con las especias, levadura y sal. Remover bien.
4. Agregar las verduras de hoja, si utilizas y unos tomates Cherry partidos por la mitad para dar color al plato