

Tofu-Feta Vegan

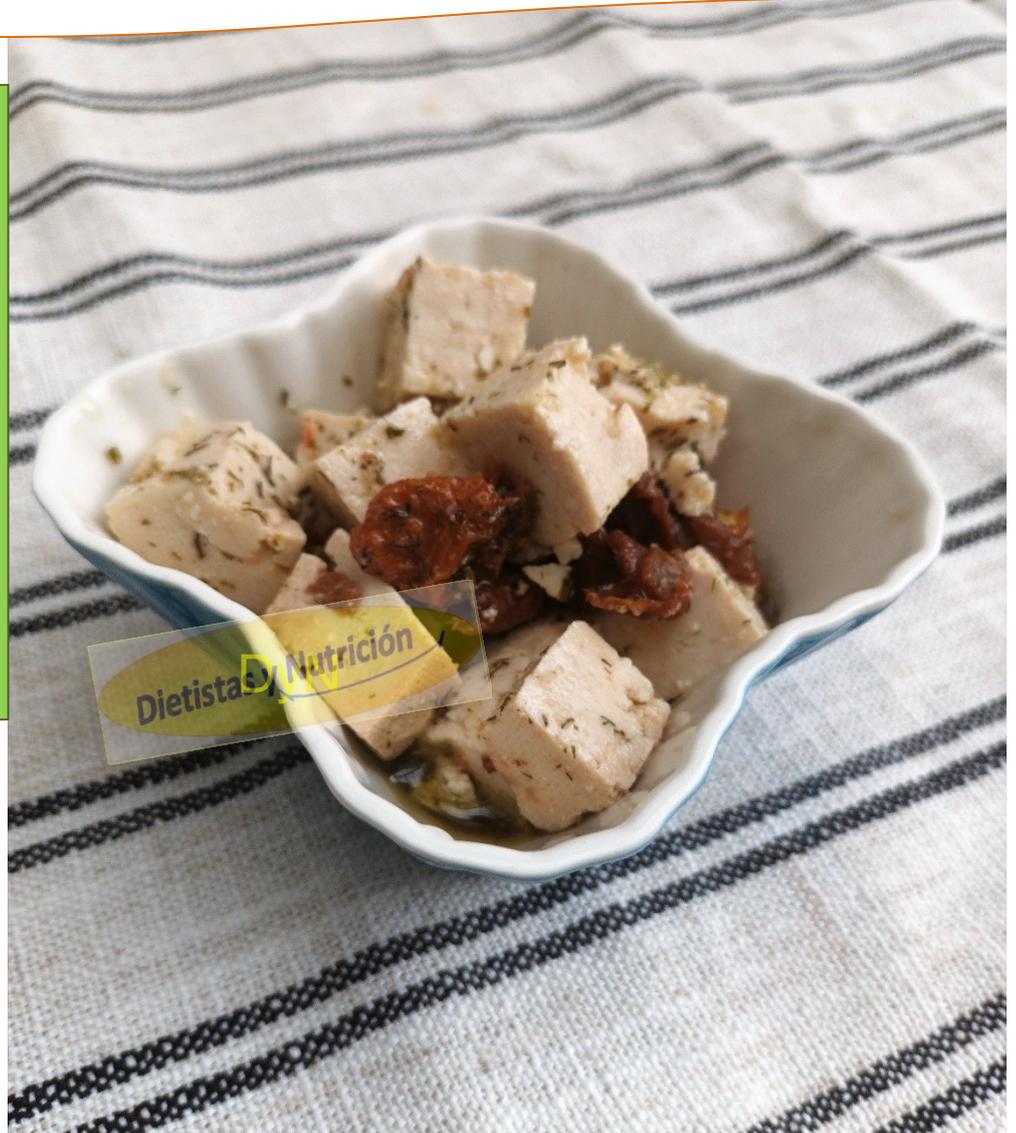
El tofu-feta, es una buena opción para aquellos que son los intolerantes a la lactosa y/o veganos o simplemente quieren reducir el consumo de grasas saturadas. Aguanta bien 1-2 semanas en nevera (siempre que esté cubierto de aceite). El aceite sobrante, después de comer el tofu-feta, no se tira, se puede reutilizar para hacer otra tanda o para aliñar ensaladas

INGREDIENTES:

- 200g Tofu firme
- 3 Tomates secos
- 1 Cucharada eneldo seco
- 1 Cucharada ajo seco
- 1-2 Guindilla/ cayena
- 1 Cucharita pimienta negra en grano
- C/s Aceite oliva

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Secar el tofu entre hojas de papel de cocina absorbente, presionando, para retirar el máximo de líquido posible.
2. Cortar el tofu en cubitos de un centímetro aproximadamente.
3. Cortar los tomates secos, desmenuzar la cayena y poner en un bote (de unos 350ml de capacidad) junto la mitad de eneldo, 1/2 pimienta, 1/2 ajo y 3 cucharadas aceite, cerrar y agitar.
4. Introducir el feta, resto de especias y 3 cucharadas más de aceite, cerrar y agitar.
5. Incorporar más aceite hasta que quede cubierto todo el feta, dar unos golpecitos para asegurar no queden burbujas de aire. Reposar al menos 12 horas en la nevera, para que coja sabor. Consumir en ensaladas, tostadas en el desayuno, ...