

# Tofu al Horno

## INGREDIENTES

- 2 paquetes de tofu firme (14 oz cada uno)
- 4 cdas. de tamari bajo en sodio
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1/4 cdita. de humo líquido (opcional)
- Aceite en spray o papel pergamino
- Pimienta negra molida

## ELABORACION

- 1 Precalienta el horno a 350°F (175°C). Escurre el tofu. Envuelve el bloque de tofu en un paño de cocina limpio o en toallas de papel. Colócalo sobre una superficie plana y pon encima una tabla o plato. Añade peso y presiónalo durante 15 a 30 minutos. Luego córtalo en 8 a 10 piezas.
- 2 En un tazón pequeño, combina el tamari bajo en sodio, el ajo en polvo, el humo líquido (si se usa) y la pimienta negra recién molida. Coloca el tofu en un recipiente poco profundo para horno. Vierte la marinada sobre el tofu. Deja marinar durante 10 a 20 minutos.
- 3 Rocía ligeramente una bandeja para hornear con aceite o cúbrela con papel pergamino. Coloca las piezas de tofu de manera uniforme sobre la bandeja. Hornea durante 15 minutos. Voltea y hornea 10 a 15 minutos más, hasta que esté dorado en los bordes.
- 4 Retira del horno. Deja enfriar. Guarda cubierto en el refrigerador para usar más tarde.

## TIPS & INFORMACION ADICIONAL

- Usa el tofu horneado en sándwiches, sopas o como parte de un plato principal.
- Elige tamari bajo en sodio cuando esté disponible.
- El humo líquido es un saborizante de humo que puedes comprar en la mayoría de los supermercados grandes (cerca de la salsa barbacoa), tiendas de alimentos saludables o en línea.