

Ensalada de “Huevo” hecha con Tofu

INGREDIENTES

- 14 oz firm tofu
- 2 tbsp nutritional yeast
- 3/4 tsp turmeric
- 1/4 tsp chipotle powder
- 1/4 tsp paprika
- 1/4 tsp garlic powder
- 1/4 tsp onion powder
- 1/2 tsp lemon juice
- 1/4 tsp sea salt
- 1/4 tsp ground black pepper
- 1 tbsp green onion
- 1 tbsp Dijon mustard
- 1 tbsp vegan mayonnaise
- 1-2 tbsp red onion (optional)
- 1/4 cup celery (optional)
- 2 tbsp cilantro (optional)

ELABORACION

- 1 Presiona el tofu firme para eliminar el exceso de líquido. Con las manos, desmorona el tofu en un tazón grande.
- 2 Agrega la levadura nutricional, la cúrcuma, el chipotle en polvo, el pimentón, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el jugo de limón, la sal marina, la pimienta negra, la cebolla verde picada, la mostaza Dijon y la mayonesa vegana. Mezcla hasta que todo esté bien combinado.
- 3 Este paso consiste en añadir ingredientes que aporten el sabor característico de un sándwich tradicional de ensalada de huevo. Si lo deseas, agrega cebolla roja finamente picada, apio picado o cilantro picado. Mezcla para integrar. Refrigera hasta el momento de usar. El relleno mejora su sabor al reposar, por lo que puede prepararse con anticipación.

TIPS & INFORMACION ADICIONAL

Para prensar el tofu, envuélvelo en una toalla y ponle peso encima durante 15-30 minutos para eliminar el exceso de humedad.

La levadura nutricional es un condimento en hojuelas, sabroso y con un ligero sabor a queso. Puedes encontrarla en la mayoría de los supermercados, normalmente en repostería o alimentos saludables.