



# Manicotti con Ricotta de Tofu

## INGREDIENTES

### *Cocinar la pasta:*

1 caja de pasta manicotti (8 oz)

### *Preparar los anacardos:*

2 tzs. de anacardos crudos

4-6 tzs. de agua tibia

### *Preparar la salsa blanca:*

1 tza de cebolla, picada

2 dientes de ajo, picados

2 cdas de aceite de oliva (opcional)

2 tazas de caldo de verduras bajo en sodio

2 1/2 cdas de levadura nutricional

1 cda de cebolla en polvo

Una pizca de nuez moscada

1 cdita de sal marina (opcional)

### *Preparar el Ricotta de Tofu:*

1 bloque de tofu firme (12 oz),

desmenuzado finamente

2 cdas de tahini

2 1/2 cdas de levadura nutricional

2 1/2 cdas de chalota, picada

## ELABORACION

1 Cocinar la pasta. Cocina los manicotti según las instrucciones del paquete. Escurre y reserva.

2 Preparar los anacardos. Remoja los anacardos crudos en agua tibia durante 3-4 horas. Escurre y desecha el líquido de remojo.

3 Preparar la salsa blanca. Calienta una sartén a fuego medio-bajo. Agrega el aceite de oliva si lo usas. Añade la cebolla y cocina durante aproximadamente 5-8 minutos, hasta que esté translúcida. Agrega el ajo y cocina durante 1-2 minutos más.

Transfiere la cebolla y el ajo cocidos a una licuadora. Añade los anacardos remojados, el caldo de verduras, la levadura nutricional, la cebolla en polvo, la nuez moscada y la sal marina si la usas. Licúa hasta obtener una mezcla suave. Agrega más líquido si es necesario para una consistencia más ligera.

4 Preparar el Ricotta de Tofu. En un tazón, combina el tofu desmoronado, el tahini, la levadura nutricional y la chalota picada. Añade el ajo, la nuez moscada,



# Manicotti con Ricotta de Tofu

## INGREDIENTES *(continúa)*

2 dientes de ajo, picados  
1/4 cdita de nuez moscada  
1/2 cdita de ralladura de limón (opcional)  
1 cda de jugo de limón  
1 cdita de sal marina  
1/2 cdita de pimienta negra recién molida  
3 tazas de espinaca baby, al vapor, picada y bien escurrida

### *Montar y Hornear:*

Ricotta de tofu (preparada)  
1 frasco de salsa marinara  
1/2 tza de salsa blanca *(ver receta en la sección de Elaboración)*

## ELABORACION *(continúa)*

la ralladura de limón si la usas y el jugo de limón. Mezcla bien. Agrega la sal marina y la pimienta negra recién molida. Incorpora la espinaca baby picada y mezcla hasta que esté distribuida uniformemente.

5 Montar y hornear. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Extiende aproximadamente 1/2 taza de salsa marinara en el fondo de un recipiente para hornear. Rellena cada manicotti con la ricotta de tofu y colócalos con la unión hacia abajo. Cubre con más salsa marinara y rocía con la salsa blanca. Cubre el recipiente y hornea durante 20-30 minutos, hasta que esté bien caliente.

Deje enfriar durante unos minutos antes de servir.

## TIPS & INFORMACION ADICIONAL

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.