



INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de salsa de soja o Tamari
- 8 cucharadas de agua
- 100 gramos de pimiento rojo
- 1 puerro
- 1 rama de apio
- 275 gramos de Tofu (un paquete)
- 1/8 de cucharadita de cúrcuma

- aceite de lino (opcional)

ELABORACIÓN:

1. Calentar en una sartén antiadherente sin teflón el Tamari con las 6 cucharadas de agua. Echar las verduras troceadas y cocinarlas unos 10 ó 15 minutos y reservar.
2. Trocear el Tofu con un cuchillo y desmigajarlo con un tenedor para obtener la textura de los huevos revueltos. Echar el tofu en una sartén junto con dos cucharadas de agua y la Kúrkuma, y cocinar unos 10 minutos removiendo de vez en cuando. Sacra y reservar
3. Cuando esté listo el Tofu, añadirle las verduras y mezclar removiendo todo.
4. Servir regando con un poquito de lino (opcional)

Autor de esta receta : Losune Robles (Danza de fogones) y la imagen superior de momento es la suya hasta que yo ponga la mía. Y página de la receta Blog Conasi

Foto de Kurkuma, de Tamari, de Salsa de Soja y de Aceite de Lino.

