Bocadillo integral de tofu ahumado

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: ElRincónvegeta



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Otros
Tipo de cocina: Vegana
Otros: Cocina Creativa
Coste: Económico

Descripción:

Un bocadillo de tofu, diferente, sano y saludable.

Ingredientes para 1 persona :

- 2 rebanadas pan espelta
- 1 tomate
- 1 rodaja ancha de tofu ahumado
- Cúrcuma en polvo
- Albahaca seca
- Col lombarda fermentada
- Zanahoria rallada
- Aceite de oliva VE
- Sal marina
- Margarina

Preparación:

Paso 1

Filetear un bloque de tofu, coger una rodaja gruesa y pasarla por cúrcuma en polvo y albahaca seca. Fundir la margarina en una sartén y añadir la rodaja de tofu, dorar vuelta y vuelta. Limpiar y cortar en rodajas el tomate y ponerlo sobre una rebanada de pan, encima poner el tofu ahumado y encima un poco de zanahoria rallada y col lombarda fermentada. Aliñar por encima con aceite de oliva y con sal marina.