

# Bocadillo integral de tofu ahumado



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** ElRincónvegeta **Recetizador:** eva de la torre



**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.