

Recipe

Beet and Tofu plant balls (Moroccan)

Ingredients

- 2 cooked beets, diced
- 18 oz extra firm tofu
- 1.5 t cumin
- 1.5 t salt
- 2 t black pepper
- 1/2 t cinnamon
- 1/2 t dried coriander
- 1/2 t cayenne
- 1 clove, ground
- 1/2 T fennel seeds
- 2 cloves garlic minced
- 1.5 C cooked lentils
- 1/3 T minced ginger
- 2 T ground flax
- 1 small onion diced
- 1 C sprouted bread crumbs

Instructions

- Preheat oven to 425 F
- Hand mix ingredients and form into 1 inch balls.
- Place on a parchment lined baking sheet.
- Bake for 30 minutes, flip and bake for an additional 15 minutes or until golden and firm.

Receta

Bolitas vegetales de remolacha y tofu (marroquí)

Ingredientes

- 2 remolachas cocidas, cortadas en cubitos
- 18 oz de tofu extra firme
- 1.5 cucharaditas de comino
- 1.5 cucharaditas de sal
- 2 cucharadas de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/2 t de cilantro seco
- 1/2 cucharadita de cayena
- 1 clavo, molido
- 1/2 cucharada de semillas de hinojo
- 2 dientes de ajo picados
- 1,5 taza de lentejas cocidas
- 1/3 cucharada de jengibre picado
- 2 cucharadas de lino (linaza) molido
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 taza de pan rallado germinado

Instrucciones

- Precalienta el horno a 425 F.
- Mezcle los ingredientes a mano y forme bolas de 1 pulgada.
- Colóquelo en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino.
- Hornee por 30 minutos, voltee y hornee por 15 minutos más o hasta que esté dorado y firme.