

La Receta

Tofu con cilantro

Ingredientes

1 cucharada de jugo de lima
2 cucharadas de vinagre balsámico
2 cucharadas de aminoácidos líquidos
3 dientes de ajo, picados
4 cucharadas de cilantro picado
3 fechas

1 bloque de tofu cortado en la forma deseada

Instrucciones

- Paso opcional para obtener una textura “más carnosa”: congelar el bloque de tofu y descongelarlo antes de presionarlo y cortarlo.
- Licue los ingredientes para la marinada.
- Marina los trozos de tofu durante mínimo de 30 minutos o hasta toda la noche.
- Colóquelo sobre papel pergamino y hornee a 400F durante 30-40 minutos, voltee a la mitad.
- Puede cubrir el tofu con un poco de maicena antes de hornearlo si lo desea.

Recipe

Soy-Cilantro Tofu

Ingredients

1 tablespoon lime juice
2 tablespoons balsamic vinegar
2 tablespoons liquid aminos
3 cloves garlic, minced
4 tablespoons chopped cilantro
3 dates

1 block tofu cut into desired shape

Instructions

- Optional step for “meatier” texture: freeze tofu block and thaw prior to pressing and slicing.
- Blend ingredients for marinade.
- Marinate tofu pieces for 30 minutes to overnight.
- Place on parchment paper and bake at 400F for 30-40 minutes, flip halfway through.
- Can coat tofu with a dusting of cornstarch prior to baking if desired.