

Recipe
Makes 5 servings

Naan and Saag Tofu



Ingredients

Naan

- 4 cups whole wheat flour
- 1 tablespoon toasted and ground sesame seeds
- 1 teaspoon salt
- 2 1/4 teaspoons instant yeast
- 1 1/2 -2 cups water
- 1-2 dates, pitted

Optional topping

- 1 head of roasted garlic
- Chopped cilantro

Saag Tofu

- 1 block extra firm tofu

- 1 tablespoon garlic powder
- 1 tablespoon curry powder
- 2 tablespoons nutritional yeast
- 1/2 teaspoon cumin seeds
- 1/4 teaspoon fennel seeds
- 2 tablespoons sesame seeds
- 1 inch piece fresh ginger
- 1/2 onion, diced
- 2 tablespoons tomato paste
- 1 cup green or black lentils
- 5 cloves of garlic
- 1 bay leaf
- 1 package of frozen spinach (12oz)
- 1/2 cup cashews, soaked
- salt

Peach Chutney

- 2 peaches
- 1/2 lemon
- Sprig of mint
- 1 tablespoon vinegar
- 1/2 teaspoon baking soda
- 2 medjool dates

Instructions

Whole Wheat Naan

1. Heat up the water until it is warm to hot and then add in the pitted date to soak. Let sit for 5 minutes.
2. Mix the dry ingredients (flour, yeast, salt) in a large bowl.
3. Using a fork, break up the date in the water until there are no large pieces left. Slowly pour the warm water mixture into the dry mixture and mix until a dough ball forms.
4. Knead for 5 minutes until the dough becomes smooth. Cover and let rise for 30-60 minutes. Begin the Saag Tofu as the dough proofs.
5. Split into 10 portions. Roll out or stretch and flatten the dough balls into 1/4 inch thick pieces.

6. Cook in the oven at 450F for 15 minutes total flipping at 5 minutes or cook on a hot pan flipping every 30 seconds for 3-5 minutes.
7. Squeeze out the roasted garlic cloves from the paper. Smash into a paste and mix with the chopped cilantro and a pinch of salt. Spread over the freshly baked naan with the back of a spoon.



Saag Tofu

1. Drain and press the tofu to remove some water. Chop the tofu into 1 inch cubes and sprinkle all sides with garlic powder, curry powder, salt, and nutritional yeast. Cover a baking tray with parchment paper and bake in the oven at 400F for 20 minutes or until lightly golden.
2. Cover the cashews with water, and set to the side to soak.
3. Toast cumin seeds, fennel seeds, sesame seeds, and a roughly chopped ginger knob until fragrant. Remove from heat and grind.
4. Add the chopped onion to a pan, and cook until translucent over medium heat.

5. Add the tomato paste and cook for 1-2 minutes.
6. Add rinsed lentils and 2 cups of water, chopped garlic cloves, bay leaf and spices. Bring to a boil and then reduce heat to simmer for 30-40 minutes.
7. Remove the bay leaf.
8. Add in the package of frozen spinach and incorporate to heat through.
9. Remove 1/2-3/4 of the lentil-spinach mixture and blend until smooth with the soaked cashews.
10. Return blended mixture along with baked tofu to pot.
11. Salt to taste.

Peach Chutney

1. Dice the peaches and dates into small pieces. Finely chop the mint.
2. Add the peaches, mint, dates, vinegar, baking soda, and lemon juice to a sauce pan. Add a splash of water and cook over medium heat until the peaches start to soften and break down about 5-10 minutes. Remove from heat and let cool.

La Receta

Naan and Saag Tofu

Ingredientes

Naan

- 4 tazas de harina integral
- 1 cucharada de semillas de sésamo tostadas y molidas
- 1 cucharadita de sal
- 2 1/4 cucharaditas de levadura instantánea
- 1 ½ - 2 tazas de agua
- 1-2 dátiles sin semillas

Aderezo opcional

- 1 cabeza de ajo asado
- Cilantro picado

Tofu Saag

- 1 bloque de tofu extra firme
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharada de curry en polvo
- 2 cucharadas de levadura nutricional
- ½ cucharadita de semillas de comino
- ¼ cucharadita de semillas de hinojo
- 2 cucharadas de semillas de sésamo
- 1 trozo de jengibre fresco (1 in)
- ½ cebolla picada
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 taza de lentejas verdes o negras
- 5 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 paquete de espinacas congeladas
- ½ taza de cashews
- sal

Chutney de durazno

- 2 duraznos
- ½ limón
- Una ramita de menta

- 1 cucharada de vinagre
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- 2 dátiles medjool

Instrucciones

Naan Integral

1. Calienta el agua hasta que esté tibia y luego deja reposar el dátil sin hueso. Deja reposar durante 5 minutos.
2. Mezcla los ingredientes secos (harina, levadura, sal) en un tazón grande.
3. Con un tenedor, deshaz el dátil en el agua hasta que no queden trozos grandes. Vierte lentamente la mezcla de agua tibia en la mezcla seca y mezcla hasta formar una bola de masa.
4. Amasa durante 5 minutos hasta que la masa esté suave. Cubre y deja reposar de 30 a 60 minutos. Comienza a preparar el Saag Tofu mientras la masa leva.
5. Divide la masa en 10 porciones. Extiende o estira las bolas de masa hasta obtener trozos de 6 mm de grosor.
6. Hornea a 450F durante 15 minutos en total, volteándolas cada 5 minutos, o en una sartén caliente, volteándolas cada 30 segundos durante 3-5 minutos.
7. Exprime los dientes de ajo asados del papel. Machácalos hasta formar una

pasta y mézclalos con el cilantro picado. Repartir sobre el naan recién horneado.

Tofu Saag

1. Escurre y presiona el tofu para eliminar el agua. Córtalo en cubos de 1 in y espolvorea con ajo en polvo, curry en polvo, sal y levadura nutricional por todos lados. Cubre una bandeja para hornear con papel vegetal y hornea a 400F durante 20 minutos o hasta que esté ligeramente dorado.
2. Cubre los anacardos con agua y déjalos en remojo.
3. Tuesta las semillas de comino, hinojo, sésamo y una nuez de jengibre picada gruesa hasta que desprendan su aroma. Retirar del fuego y moler las especias.
4. Agrega la cebolla picada y cocina hasta que esté transparente.
5. Agrega la pasta de tomate y cocina de 1 a 2 minutos.
6. Agrega las lentejas lavadas, 2 tazas de agua, los dientes de ajo picados, una hoja de laurel, y las especias. Lleva a ebullición y luego reduce el fuego a fuego lento durante 30-40 minutos.
7. Retira la hoja de laurel.
8. Agrega el paquete de espinacas congeladas y remueve hasta que se calienten. Retire de 1/2 a 3/4 de la mezcla de lentejas y espinacas para integrarla bien con los cashews.

9. Regrese la mezcla licuada junto con el tofu horneado a la olla.

10. Agregue sal al gusto.

Chutney de Durazno

1. Corta los duraznos y los dátiles en dados pequeños. Pica finamente la menta.
2. Agrega los duraznos, la menta, los dátiles, el vinagre, el bicarbonato y el jugo de limón en una cacerola. Agrega un chorrito de agua y cocina a fuego medio hasta que los duraznos comiencen a ablandarse y a deshacerse. Retira del fuego y deja enfriar.

Saag Tofu

Nutrition Facts

Serving Size
1 Serving

Amount Per Serving

Calories 276.3

% Daily Value*

Total Fat 12.9 g 17 %

Saturated Fat 2.1 g 11 %

Trans Fat 0 g

Cholesterol 0 mg 0 %

Sodium 114.1 mg 5 %

Total Carbohydrate 24.7 g 9 %

Dietary Fiber 8.2 g 29 %

Total Sugars 3.3 g

Added Sugars 0 g 0 %

Protein 21.6 g

Vitamin D 0 mcg 0 %

Calcium 479.9 mg 37 %

Iron 6.2 mg 35 %

Potassium 703.7 mg 15 %

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Garlic Naan

Nutrition Facts

Serving Size
1 Serving

Amount Per Serving

Calories 180.9

% Daily Value*

Total Fat 1.8 g 2 %

Saturated Fat 0.3 g 1 %

Trans Fat 0 g

Cholesterol 0 mg 0 %

Sodium 237.5 mg 10 %

Total Carbohydrate 36.5 g 13 %

Dietary Fiber	5.4 g	19 %
Total Sugars	1.9 g	
Added Sugars	0 g	0 %
Protein	7.8 g	
Vitamin D	0 mcg	0 %
Calcium	28.9 mg	2 %
Iron	2 mg	11 %
Potassium	201.4 mg	4 %

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.