

La Receta
Rinde 5 porciones

Tofu Pernil



Ingredientes

- 1 bloque de tofu extra firme
- 2 dientes de ajo
- 1 naranja (jugo)
- 1 limón (jugo)
- 1 manojo pequeño de perejil fresco
- 1 manojo de cilantro fresco
- 1 cucharada de levadura nutricional

Mezcla de especias

- 2 cucharaditas de orégano seco
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 2 cucharaditas de comino molido
- 2 cucharaditas de paprika ahumada
- Sal al gusto

Nota: Puedes usar yaca verde (jackfruit) en conserva o hongos ostras en lugar del tofu o añadirlos a la receta.

Instrucciones

1. Escurre el tofu y rállalo sobre una tabla de cortar. Retira suavemente el exceso de agua presionando con un trapo de cocina limpio o con toallas de papel.
2. Sazona el tofu rallado con ajo en polvo, cebolla en polvo, sal, pimienta, pimentón ahumado y comino. Mezcla suavemente el tofu con los condimentos.
3. Cubre una bandeja de horno con papel manteca y extiende el tofu de manera uniforme. Hornea a 375°F durante unos 25 minutos o hasta que parte del tofu se haya vuelto crujiente y dorado.
4. En un mortero o picando finamente, mezcla el cilantro fresco, los ajos, el cilantro molido, el orégano, el tomillo, el perejil, la cúrcuma, el comino, el pimentón ahumado, y los jugos de limón y naranja. Agrega sal al gusto.
5. Cubre el tofu con esta mezcla y revuelve suavemente para que quede bien impregnado. Regresa al horno por 10 minutos más.
6. Sirve acompañado de arroz y frijoles.

Recipe
Makes 5 servings

Tofu Pernil

Ingredients

- 1 block extra firm tofu
- 2 cloves of garlic
- 1 orange, juiced
- 1 limes, juiced
- 1 small bunch of parsley
- 1 bunch of cilantro
- 1 Tablespoon of nutritional yeast

Spice mixture

- 2 teaspoons of oregano
- 1 teaspoons of coriander
- 1 teaspoons of thyme
- 1 Tablespoon of onion powder
- 1/2 teaspoon of turmeric
- 2 teaspoons cumin
- 2 teaspoons smoked paprika
- Salt

Note: Use canned green jackfruit or oyster mushroom in addition or in place of the tofu

Instructions

1. Drain the tofu and grate it onto a cutting board. Gently remove excess water by pressing with a clean kitchen towel or paper towels.
2. Season the grated tofu with garlic powder, onion powder, salt, pepper, smoked paprika, and cumin. Gently mix the tofu with the seasonings.
3. Line a baking sheet with parchment paper and spread out the tofu evenly. Bake at 375°F for about 25 minutes, or until some of the tofu has become crispy and golden brown.
4. In a mortar and pestle, or by finely chopping, combine the fresh cilantro, garlic, ground coriander, oregano, thyme, parsley, turmeric, cumin, smoked paprika, and lemon and orange juices. Add salt to taste.
5. Coat the tofu with this mixture and gently toss to coat. Return to the oven for 10 more minutes.
6. Serve with rice and beans.

Nutrition label for 1 serving of recipe with 1/2 cup black beans and 2/3 cup brown rice

Tofu pernil

Nutrition Facts

Serving Size

1 Serving

Amount Per Serving

Calories 359.8

% Daily Value*

Total Fat 6.7 g 9 %

Saturated Fat 1.2 g 6 %

Trans Fat 0 g

Cholesterol 0 mg 0 %

Sodium 808.5 mg 35 %

Total Carbohydrate 57.1 g 21 %

Dietary Fiber 11.6 g 42 %

Total Sugars 2.9 g

Added Sugars 0 g 0 %

Protein 20.4 g

Vitamin D 0 mcg 0 %

Calcium 326.1 mg 25 %

Iron 4.8 mg 27 %

Potassium 596.9 mg 13 %

* 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.