

Amanida Cèsar vegana



Aquesta **amanida Cèsar vegana** està feta amb tofu cajun i amanida amb la més deliciosa **salsa Cèsar vegana** elaborada amb tofu de seda, sense lactis, sense fruits secs i baix en calories!

La nostra nevera sempre està plena d'enciam. M'agradaria que ho poguessis veure! Sempre tenim diferents enciams (a mi no em senta bé el normal, a ell li agrada un, a la nena un altre) a més de totes les verdures tendres i precioses de la verduleria local, intentant gastar tot el menjar i que no se'ns faci malbé a la nevera.

Aquesta amanida Cèsar vegana coberta amb tofu cajun ha estat descoberta. Ptota una descoberta. Per alguna raó, aquesta és una d'aquelles amanides que els hi encanta a les nenes. L'enciam fresc i cruixent banyat amb una salsa cèsar vegana i cremosa, coberta amb un tofu ennegrit i saborós cruixent, m'encanta el contrast de temperatures, textures i

sabor. Ah i jo que no sóc vegana, no li vaig trobar el gust a “soso”, és molt saborosa.

Per donar-li gust al tofu, l’hem espolvorejat amb espècies cajún. **Picant i gustosa.** Sóc molt difícil de vendre quan es tracta de barreges d’espècies, prefereixo fer-les jo mateixa a casa, però aquesta és realment màgica! És saborosa i no és massa picant. Podeu utilitzar una quantitat generosa per crear una bona crosta gruixuda i no aclapararà el paladar. Té profunditat i la quantitat justa de dolçor i calor, per a mi, perfectament equilibrat. Però com que cada paladar és diferent, feu proves abans per veure quina és la quantitat que us satisfà.

El **salsa Cèsar vegana** no conté fruits secs ni làctics. Està feta amb tofu de seda , donant-li una cremositat deliciosa sense totes les calories. Les tàperes i una làmina de nori substitueixen les anxoves, aportant una deliciosa profunditat.

El tofu queda cruixent i com a socarrat però... súper saborosa!

Vegà, sense gluten

Amanida Cèsar vegana

Per 2 persones

Temps: 30 minuts

Ingredients:

- 225 gr de tofu extra ferm
- 1 – 2 cullerades d’espècia cajun
- sal
- Oli de girasol per escalfar
- Enciam cruixent suficient per a dos, unes 225gr
- 1 tassa de tomàquets
- 1 alvocat
- Julivert fresc

Salsa Cèsar vegana: fa 1 tassa, 6-8 porcions (o utilitzeu la vostra marca preferida de compra a la botiga)

- $\frac{1}{2}$ paquet de tofu de seda ferm (170gr)
- 3 grans d'alls picats
- $\frac{1}{4}$ tassa de suc de llimona (fresc)
- $\frac{1}{3}$ tassa d'oli d'oliva suau
- 1 cullerada de tàperes
- 1 cullerada de salmorra de tàperes (líquid del pot)
- 1 culleradeta de salsa de soja sense gluten
- $\frac{1}{4}$ culleradeta de sal
- $\frac{1}{4}$ culleradeta de pebre
- $\frac{1}{2}$ mitja fulla d' alga nori , trencada (del tipus que feu servir per al sushi) – opcional
- $\frac{1}{2}$ culleradeta de llevat nutricional – opcional

LA MEVA CUINA



Elaboració:

PAS 1: Prepareu el tofu: Talleu el tofu a trossos de 2,5 cm de gruix. Col·loqueu sobre paper absorbent, premeu lleugerament cap avall mentre s'asseca i després a l'aire durant uns minuts.

PAS 2: Feu la salsa col·locant tots els ingredients a la batedora i bateu-ho fins que quedi ben suau i cremós. Ajustar la sal, all i llimona, assegurant-se que es poden degustar els tres, afegint més si cal. Pot tenir un gust fort, però es suavitzarà quan es barregi amb les verdures.

PAS 3: Continueu amb el tofu : Espolvorejeu lleugerament amb sal , després empoleu generosament amb condiment cajun.

PAS 4: Saltar el tofu. Escalfeu una quantitat generosa d'oli de girasol en una paella a foc mitjà-alt. Un cop calent, sofregiu el tofu, deixant-lo gairebé negre, baixant el foc a

mitja cocció. Voleu una bona crosta fosca i cruixent, així que tingueu paciència i cuini durant uns minuts per cada costat, afegint-hi més espècies cajun si cal.

PAS 5: Prepareu l'amanida. En un bol gran, tireu verdures i una mica de julivert amb aproximadament la meitat de la salsa o prou per cobrir l'enciam. Reparteix entre dos bols. Parteix els tomàquets per la meitat, l'alvocat a bocins i el tofu Cajun escalfat entre els dos bols. Espolvorejar amb la resta de julivert fresc. S'ha de consumir immediatament, amb els ingredients freds i calents.

Él tofu a l'estil cajún és típicament americà i ha de quedar cruixent i socarrat.

Bon profit!

LA MEVA CUINA

