

No heu provat un tofu cruixent amb una salsa cremosa més deliciós



El tofu cruixent daurat combinat amb una salsa cremosa i deliciosa és tot el que voldràs menjar a partir d'ara. El tofu s'adoba amb condiments i espècies semblants al gall dindi, de manera que li dóna aquest gust familiar.

Crec que aquest és un plat ideal per als vegans, però no estic segura de com aniria amb els no vegans. Tot i que és increïblement deliciosa i donarà al vostre plat aquest impuls carnós, crec que alguns no vegans es poden confondre amb aquest plat.

Vegana, sense gluten

Tofu cruixent amb salsa

Per 3-5 persones

Temps: 2 hores

Ingredients:

- 1 bloc de tofu extra ferm
- 1/2 tassa de brou de verdures
- 1/2 llimona (suc)
- 2-3 branquetes de romaní
- 2-3 branquetes de farigola
- 1/4 culleradeta d'orenga
- 1/4 culleradeta de pebre vermell
- 1/4 culleradeta de sal especiada
- 1/4 culleradeta de sal
- 1/4 culleradeta de pebre negre
- 1/4 culleradeta d'all en pols
- 1/4 culleradeta de julivert
- 1/2 tassa de pa ratllat de panko (és un pa elaborat que agafa menys oli)
- 1 cullerada d'oli d'oliva
- 2 tasses de brou de verdures
- 2 culleradetes de farina de blat de moro sense gluten, maizena

LA MEVA CUINA



Elaboració:

PAS 1: Prepareu el tofu pressionant-lo. Emboliqueu-lo amb un drap de cotó nou i premeu-lo per treure l'excés d'aigua.

PAS 2: Talleu el tofu en rectangles. Pot ser tan gruixut o tan prim com vulgueu.

PAS 3: Col·loqueu el tofu en un recipient. Afegiu el brou de verdures, el suc de llimona i els condiments (romarí al

julivert) al recipient amb el tofu.

PAS 4: Tanqueu el recipient i agiteu-lo suaument per assegurar-vos que tot el tofu tingui una mica de marinada. **Com més temps estigui el tofu a la marinada, més sabor tindrà. Podeu fer-ho fins a 2 dies abans o el matí abans de cuinar.** Per la recepta he comptat 1 hora per tenir una referència, però millor del dia abans.

PAS 5: Quan tingueu preparat per cuinar el tofu, preescalfeu el forn a 200º.

PAS 6: Traieu el tofu i si hi ha agulles de romaní al tofu, traieu-les i arrebossem el tofu amb pa ratllat.

PAS 7: Com que el tofu està humit, el pa ratllat s'enganxarà i això només és per proporcionar un recobriment lleuger.

PAS 8: Col·loqueu el tofu en una safata de forn folrada amb paper de forn. Repetiu amb totes les rodanxes de tofu. **NO LLANCEU EL SOBRANT DE LA MARINADA QUE SERVIRÀ PER FER SALSA.**

PAS 9: Per ajudar a que el tofu quedi una mica més cruixent, ruixeu lleugerament amb oli d'oliva d'esprai les rodanxes. Coure al forn durant 17-20 minuts fins que estigui daurat i cruixent.

PAS 10: Per fer la salsa primer, comenceu colant la marinada sobrant per treure les herbes grans o els condiments que queden.

PAS 11: Agafeu el líquid i poseu-lo en una cassola. Afegiu 2 tasses més de brou de verdures. Afegiu-hi la farina i si voleu una mica de sal. Batre fins que hagi format una textura espessa. Ha de passar de translúcid a opac.

PAS 12: Abans de servir escalfeu la salsa i si s'ha espessit sempre podeu afegir-hi unes culleradetes d'aigua per ajudar-la a diluir-la.

Per servir, col·loca el tofu en un plat, rega amb una mica de salsa, mol una mica de pebre negre i adorna amb farigola fresca i llimona.

Bon profit!

LA MEVA CUINA

