

Tofu scrambler

This multicolor dish makes a great festive breakfast and it's a good companion to a variety of vegetables. The white and bland tofu block is a good source of vegetable protein. In this recipe we use it as a nourishing base for other delicious and nourishing plants.

- 1 lb block of extra firm tofu (depending on the processing it can be a good source of calcium)
- 1 teaspoon turmeric
- 1 teaspoon paprika
- 1 chopped pepper
- 1 chopped small onion
- 1 carrot sliced
- 6 leaves of kale or 1/2 head of broccoli florets
- 1/2 can diced tomatoes
- 1/2 cup sliced mushrooms
- 1/2 cup green peas (fresh or frozen)
- 1 chopped bunch of cilantro

Discard the tofu water, mash it, and scramble it in a hot skillet until most of the water has evaporated leaving it somewhat dry. Add the yellow ingredients, reserving the peas and cilantro until the end to keep them from losing their beautiful intense color. Season the scramble with salt and pepper. Sprinkle with almonds or chopped walnuts and decorate with sliced olives and capers.

Revoltillo de tofu

Este plato multicolor y sabroso se presta para un desayuno de domingo, o para acompañar otras verduras. El bloque de tofu, que es blanco y no tiene mucho sabor propio, es una buena fuente de proteína vegetal. En esta receta lo usamos como base nutritiva para varias otras plantas alimenticias y deliciosas.

- 1 bloque de una libra de tofu extra firme majado (algunos son buena fuente de calcio dependiendo del proceso usado)
- 1 cucharadita de turmeric
- 1 cucharadita de paprika
- 1 pimiento picado
- 1 cebollita picadita
- 1 zanahoria en rebanadas
- 6 hojas de kale o media cabeza de brócoli picados
- 1/2 lata de tomates picados
- 1/2 taza de hongos en rebanadas
- 1/2 taza de guisantes verdes (frescos o congelados)
- 1 mazo de cilantro picadito

Descarta el agua del tofu, májalo, y revuélvelo en una sartén caliente hasta que se seque un poco. Añade demás ingredientes amarillos, reservando los guisantes y el cilantro para el final para evitar que pierdan el color verde intenso. Sazona el revoltillo a gusto con sal y pimienta. Puedes salpicarlo con almendras o nueces picadas y adornarlo con aceitunas y alcaparras.