

Тост со скрэмблом из тофу

Общее время **20 мин** 10 мин Время подготовки 10 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
2213 кДж / 529 ккал

Жиры: **23 г** Белки: **23 г**
Углеводы: **57 г**

ИНГРЕДИЕНТ

Ы

2 порции

Тофу:

180 г тофу
0,5 ч. л. копченой паприки
0,5 ч. л. зиры
0,5 ч. л. кориандра
1 щепотка перца
2 ст. л. Соевый соус
натурального брожения
Kikkoman

70 мл миндального молока
1 ст. л. оливкового масла
1 мелко нарезанная
небольшая луковица
1 горсть молодого бэби шпината

Хлеб:

4 ломтика хлеба
2 ст. л. оливкового масла
2 зубчика чеснока

Подача:

1 ст. л. семян черного кунжута
6 разрезанных пополам
помидоров черри
2 ст. л. свежей петрушки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

180 г тофу - **0,5 ч. л.** копченой паприки - **0,5 ч. л.** зиры - **0,5 ч. л.** кориандра - **1 щепотка** перца - **2 ст. л.** Соевый соус натурального брожения Kikkoman - **70 мл** миндального молока - **1 ст. л.** оливкового масла - **1** мелко нарезанная небольшая луковица - **1 горсть** молодого бэби шпината
Разомните тофу в миске вилкой до консистенции, напоминающей яичницу-болтунью. Добавьте специи, соевый соус и миндальное молоко.

Разогрейте оливковое масло в сковороде и пассеруйте лук до прозрачности. Добавьте пюре из тофу и обжаривайте несколько минут.

Добавьте шпинат и готовьте на среднем огне, пока шпинат не станет мягким.

Шаг 2

4 ломтика хлеба - **2 ст. л.** оливкового масла - **2** зубчика чеснока
Сбрызните хлеб оливковым маслом и обжарьте на разогретой сковороде-гриль. Затем натрите хлеб чесноком.

Шаг 3

1 ст. л. семян черного кунжута - **6** разрезанных пополам помидоров черри - **2 ст. л.** свежей петрушки
Разложите скрэмбл из тофу на поджаренных ломтиках хлеба и посыпьте кунжутом. Украсьте петрушкой и помидорами.