

Papas al Horno con Tofu

Ingredientes:

- 5 libras de papas rojizas
- 1 cucharadita de sal
- 1 cebolla amarilla grande, picada
- 3 paquetes de tofu extra firme
- 1.5 tazas de aceitunas reina españolas con pimientos, picadas
- 2 cucharadas. Líquidos de Bragg
- 3 cucharaditas de condimento vegano de pollo McKays
- 1/2 cucharadita de cúrcuma molida
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 2 cucharadas de condimento de hongos
- 2/3 taza de agua



Nutrition Facts

20 servings per container	
Serving size	1 cup (189g)
Amount per serving	
Calories	240
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 4.5g	6%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 420mg	18%
Total Carbohydrate 39g	14%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 11g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 121mg	10%
Iron 3mg	15%
Potassium 1116mg	25%
<small>*The % Daily Value 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.</small>	

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 grados. Prepare los bloques de tofu presionando toda la humedad, esto se puede hacer con dos platos y algo de peso en encima o con una prensa de tofu. Una vez hecho esto, corta el tofu en trozos grandes.
2. Pelar y picar las patatas en trozos grandes. Una vez que estos estén listos, ponlos en una olla con suficiente agua para cubrir y agregar 1 cucharadita de sal. Lleve la olla a ebullición, una vez que hierva el tiempo de cocción de las patatas durante 5 minutos. Pruebe las patatas pinchándolas con un tenedor. Deberían ser fáciles de perforar pero firme. Poner inmediatamente bajo agua corriente fría en un colador durante aproximadamente un minuto.
3. Coloque la cebolla picada en un sartén antiadherente grande y cocine hasta que esté transparente. Agrega el tofu y sofríe durante 5 minutos. En un recipiente aparte, mezcle los líquidos de Bragg, McKays, cúrcuma molida, ajo en polvo, champiñones polvo y 2/3 taza de agua. Agrega las papas, las aceitunas y la mezcla líquida hasta cubrir. Saltee por otros 5 minutos.
4. Coloque la mezcla en una fuente para hornear. Hornee durante 30 a 40 minutos en el horno o hasta que estén ligeramente dorados y crujientes.