

Gata cu căutările – Am găsit rețeta perfectă cu tofu: Cremă de tofu și caju



Cremă de tofu și caju



Cremă de tofu și caju – alternativa **sănătoasă și delicioasă!**

O **combinație fină și cremoasă**, perfectă pentru sandvișuri, salate sau pâine prăjită. Tofu moale și caju-ul aromat se îmbină armonios, oferind o **textură catifelată** și un **gust subtil** de nuci. Nu doar pentru vegani – e ideală pentru oricine vrea să încerce **ceva nou și sănătos!**

Ingrediente sunt mai jos în descriere, iar rețeta pas cu pas este prezentată în video.

- 200 g brânză tofu
- 100 g caju
- 150 ml apă
- zeama de la o lămâie
- 2 linguri pastă tahini
- 2 linguri ulei de măsline
- 1 linguriță oregano uscat
- 1 linguriță rasă piper
- 3-4 g sare

1. Pune într-un blender 100 g de caju neprăjit și nesărat. Adaugă 100 ml de apă, cât să acopere caju-ul.
2. Adaugă o linguriță de oregano uscat, $\frac{1}{2}$ linguriță de piper proaspăt rășnit și 3-4 g de sare.
3. Adaugă 2 linguri de pastă tahini și 200 g de brânză tofu nesărată, ruptă în bucăți mici.
4. Toarnă 2 linguri de ulei de măsline extra virgin și zeama de la o lămâie medie.
5. Mixează totul cu un blender puternic până obții o cremă fină și omogenă.
6. Gustă și ajustează condimentele dacă este necesar. Dacă textura este prea densă, adaugă 50 ml de apă și mai mixează jumătate de minut.
7. Transferă crema într-un bol și ornează cu busuioc uscat, fulgi de sare Maldon și puțin ulei de măsline, roșii cherry.
8. Servește alături de pâine proaspătă sau crackers pentru o gustare sănătoasă și delicioasă!