



Tofu and Mushroom Adobo

Ingredients:

- 1/2 box(5.75 oz) firm tofu, cut into 1-inch slices
- 1/4 cup soy sauce
- 1/4 cup apple cider vinegar
- 1.5 garlic cloves, mashed
- Black pepper
- 1/2 tablespoon cornstarch or flour
- 3/4 cup mushrooms, sliced
- 1/2 tablespoon olive oil

QUESTIONS? CONTACT:

CYNTHIA WILSON-

CYNTHIA@MANNAFOOD.ORG

Directions:

- 1.)Wrap tofu block in paper towels and set on a plate. Place a heavy object on top of tofu of the tofu to press it down. let tofu sit for 15-20 minutes to drain excess water. Unwrap the paper towels and cut tofu into 1-inch slices.
- 2.)Combine soy sauce, vinegar, garlic, and pepper in a bowl. Add the tofu and coat all sides.
- 3.)Transfer tofu to another bowl. Add cornstarch and gently coat tofu. Let rest for 5-10 minutes.
- 4.) Meanwhile, marinate the mushrooms in the sauce.
- 5.)In a large skillet, heat oil. Add the tofu in batches and cook until browned and crispy. Transfer cooked tofu to a plate or bowl.
- 6.)Add the sauce and mushrooms to the pan. Bring to a simmer then reduce heat and cook until mushroom are tender, about 5 minutes.
- 7.)Drizzle the sauce and mushrooms over the tofu.



Adobo de champiñones y tofu

Ingredientes:

- 1/2 caja (5.75 oz) de tofu, firme rebanado a un grosor de 1-pulgada
- 1/4 taza de salsa de soya baja en sodio.
- 1/4 taza de vinagre de manzana.
- 1.5 diente de ajo
- Pimienta negra
- 1/2 cucharada de harina de maíz o Maizena
- 3/4 taza de champiñones rebanados
- 1/2 cucharada de aceite de olivo

PREGUNTAS? CONTACTA:

CYNTHIA WILSON-
CYNTHIA@MANNAFOOD.ORG

Preparación:

- 1.) Envuelve el bloque de tofu en una toalla de papel y déjalo reposar en un plato. Posiciona un objeto pesado arriba del tofu y presiónalo. Deja que el tofu repose durante 15-20 minutos para drenar el exceso de agua. Desenvuelve las toallas de papel y corta el tofu en pedazos de 1-pulgada.
- 2.) Combina la salsa de soya, el vinagre, el ajo y la pimienta en un plato hondo. Añade el tofu y asegúrate de cubrir todos los pedazos con la salsa.
- 3.) Transfiere el tofu a otro plato. Añade la harina de maíz y cubra al tofu con la harina. Deja que repose de 5-10 minutos.
- 4.) Mientras tanto marine los champiñones con la salsa.
- 5.) En un sartén grande, caliente el aceite. Añada el tofu en tandas y cocínelo hasta que quede crujiente y con un poco de color. Transfiere el tofu cocinado a un plato.
- 6.) Añada la salsa y los champiñones al sartén y hiévalo a fuego lento hasta que los champiñones estén blanditos, como unos 5 minutos.
- 7.) Vierta la salsa y los champiñones encima del tofu.