



Ομελέτα χωρίς αυγά! ή αλλιώς... Τοφουλέτα!!!

Είναι δύσκολο να φανταστεί κανείς την ομελέτα... χωρίς αυγά! Και έχετε δίκιο, δεν είναι ακριβώς ομελέτα, αλλά της μοιάζει πολύ! Σε αυτή τη συνταγή χρησιμοποιούμε λαχανικά και τόφου, έτσι μπορείτε να πειραματιστείτε και να κάνετε τους δικούς σας συνδυασμούς. Σε περιόδους νηστείας ή αποτοξίνωσης μπορείτε να κάνετε αυτή την εκδοχή της ομελέτας που έχει πολύ πρωτεΐνη, πολλά θρεπτικά συστατικά και ελάχιστες θερμίδες!!!

Υλικά για 2-3 μερίδες:

- 250γρ τόφου*
- 1 ξερό κρεμμύδι μικρό/μέτριο
- 1 πιπεριά φλωρίνης μεγάλη
- 1 κούπα ψιλοκομμένα μπουκετάκια μπρόκολου
- 1-2 κ.γ. κουρκουμά*
- 1/3-1/2 κ.γ. σκόνη τσίλι (προαιρετικά)
- 1 κ.σ. λάδι καρύδας ή ελαιόλαδο (προαιρετικά)
- αλάτι, πιπέρι



Εκτέλεση

1. Κόβετε το κρεμμύδι σε τα δύο και μετά σε πολύ λεπτές ροδέλες και το βάζετε σε ένα μεγάλο τηγάνι.
2. Το αχνίζετε με λίγο νερό μέχρι να μαραθεί ή αν χρησιμοποιήσετε λάδι, το σωτάρετε για λίγο.
3. Κόβετε την πιπεριά σε λεπτές ροδέλες και την προσθέτετε στο κρεμμύδι.
4. Κόβετε μικρά κομματάκια τα μπουκετάκια του μπρόκολου και τα προσθέτετε και αυτά.
5. Προσθέτετε λίγο αλάτι και πιπέρι, και ανακατεύετε μέχρι να μαραθούν όλα τα λαχανικά. Αφαιρείτε τα λαχανικά από το τηγάνι, τα αφήνετε προσωρινά στην άκρη.
6. Στο άδειο τηγάνι ρίχνετε το τόφου τρίβοντας το στο χέρι σας (όπως τρίβουμε το τυρί), και με μία σπάτουλα το ανακατεύετε μέχρι να σωθούν τα πολλά υγρά του.
7. Προσθέτετε τον κουρκουμά, τόσο ώστε να πάρει το χρώμα μιας "ομελέτας", αλάτι και πιπέρι. Ανακατεύετε για 2-3 λεπτά.
8. Αν βάλετε τσίλι, το προσθέτετε τώρα, διαφορετικά μπορείτε να το βάλετε μόνο στη μερίδα σας στο σερβίρισμα.
9. Μόλις φύγουν τα υγρά από το τόφου, ρίχνετε μέσα και τα λαχανικά που έχουμε μαγειρέψει πριν και ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί. Έτοιμο!!!





Σημειώσεις:

- Σερβίρετε ζεστό, αλλά αν σας μείνει μπαίνει και διατηρείται στο ψυγείο έως και 3-4 μέρες. Είναι το ίδιο νόστιμο και κρύο!
- Μπορείτε αντί για τσίλι να βάλετε γλυκιά πάπρικα, το τσίλι όμως θα βοηθήσει και στην ενεργοποίηση του μεταβολισμού σας...!
- Αντί για μπρόκολο μπορείτε να δοκιμάσετε και με οποιοδήποτε άλλο πράσινο λαχανικό, όπως kale, κολοκυθάκι.

