

## Scrambled tofu με bacon μανιταριού

**Μερίδες:** 2 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 20 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 5 λεπτά

### Υλικά για το scrambled tofu:

- 1 κ.σ. βούτυρο της προτίμησης σας
- 1 μικρό λευκό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 200 γρ. τόφου (φυσικό / firm)
- 1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη
- ½ κ.γ. μουστάρδα
- 200 ml κρέμα από κάσιους ή κρέμα γάλακτος της επιλογής σας
- ½ κ.γ. κουρκουμά
- 2 κ.σ. PARVEGANO sweet & nutty
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### Υλικά για τα μανιτάρια:

- 250 γρ. λευκά μανιτάρια (ή πορτομπέλο ή brown) , κομμένα σε φέτες
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. σάλτσα σόγιας
- 1 κ.σ. maple syrup (ή αγαύη ή μέλι)
- 1 κ.γ. καπνιστή πάπρικα
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Ξεκινάμε με τα μανιτάρια. Βάζουμε σε ένα μπολ το ελαιόλαδο, τη σάλτσα σόγιας, το maple syrup, την καπνιστή πάπρικα και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ανακατεύουμε καλά. Προσθέτουμε τα μανιτάρια, ανακατεύουμε απαλά με ένα κουτάλι και αφήνουμε στην άκρη για 10 λεπτά.

2) Ζεσταίνουμε καλά ένα αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και γεμίζουμε τον πάτο του τηγανιού με όσα μανιτάρια χωράει. Ψήνουμε τα μανιτάρια για 3-4 λεπτά από την κάθε μεριά, ή μέχρι να ροδοκοκκινήσουν και να χάσουν τα περισσότερα υγρά τους. Καθαρίζουμε το τηγάνι με λίγο χαρτί και συνεχίζουμε με τα υπόλοιπα μανιτάρια.

3) Ξεκινάμε το scrambled tofu. Βάζουμε σε ένα μεσαίο τηγάνι το βούτυρο και το λιώνουμε σε χαμηλή φωτιά. Προσθέτουμε το κρεμμύδι και το σοτάρουμε για 5-6 λεπτά.

4) Σπάμε καλά με τα χέρια μας το τόφου, το βάζουμε στο τηγάνι και σοτάρουμε για 2-3 λεπτά σε μέτρια φωτιά. Προσθέτουμε και το σκόρδο σοτάροντας για 1 λεπτό.

5) Προσθέτουμε τη μουστάρδα, την κρέμα, τον κουρκουμά και το PARVEGANO Sweet & nutty και ανακατεύουμε καλά. Αν έχουν μείνει μεγάλα κομμάτια τόφου, τα σπάμε με την κουτάλα ή ένα πιρούνι. Αλατοπιπερώνουμε και μαγειρεύουμε για 2-3 λεπτά.

6) Σερβίρουμε με τα μανιτάρια, πασπαλίζουμε αν θέλουμε με λίγη καπνιστή πάπρικα και έξτρα PARVEGANO Sweet & nutty και φέτες ψωμιού.