



## **Sandwich με scrambled tofu γεμάτο πρωτεΐνη**

**Μερίδες: 2 Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά Χρόνος μαγειρέματος: 10-15 λεπτά**

### **Υλικά για το scrambled tofu:**

200 γρ. firm tofu, θρυμματισμένο  
¼ κ.γλ. κουρκουμάς  
1 κ.γλ. γλυκιά πάπρικα  
2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα  
5-6 ντοματίνια  
50 ml φυτικό γάλα σόγιας  
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι  
ελαιόλαδο

### **Υλικά για το σερβίρισμα:**

4 φέτες ψωμί, ολική άλεσης ή πολύσπορο  
90 γρ. χούμους ρεβυθιού  
30γρ. φρεσκο σπανάκι baby  
1 κ.σ. διατροφική μαγιά (προαιρετικά)

### **Εκτέλεση**

- 1) Βάζουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο σε αντικολλητικό τηγάνι και μόλις κάψει σοτάρουμε το τόφου για 4-5 λεπτά μέχρι να πάρει χρώμα. Προσθέτουμε τα μπαχαρικά, το φρέσκο κρεμμύδι και τα ντοματίνια αλατοπιπερώνουμε και σοτάρουμε για 4-5 λεπτά ακόμα.
- 2) Περιχύνουμε με το γάλα σόγιας ανακατεύουμε καλά για 1 λεπτό και αποσύρουμε από τη φωτιά.
- 3) Απλώνουμε στη μία φέτα μια παχιά στρώση χούμους, το scrambled tofu, τη διατροφική μαγιά, το σπανάκι, κλείνουμε με την άλλη φέτα ψωμί και σερβίρουμε.