

Jamaican Jerk Tofu

Serves 4

1 block tofu, extra firm (16 oz)
 ½ cup Tasty Jamaican Jerk Paste* or other
 wet rub Jamaican Jerk seasoning
 2 to 3 tablespoons grapeseed or avocado oil
 2 scallions, chopped (optional)

*see recipe below

1. Preheat oven to 375 °F. Line a baking sheet with parchment paper or spray lightly with vegetable oil.

2. Remove tofu from packaging, rinse and drain. Transfer to a paper towel and press gently to remove excess water. Repeat twice to remove excess liquid.
3. Cut tofu into 1½-inch cubes and set aside.
4. Place Tasty Jamaican Jerk Paste or wet rub in a bowl.
5. Using tongs, dip each tofu cube in the mixture, then transfer to baking sheet.

6. Drizzle grapeseed or avocado oil evenly over the tofu.
7. Bake for 20 minutes. Turn over tofu cubes and bake for another 20 minutes until firm with brown appearance.
8. Serve warm or cool with a salad, rice, or peas. Top with chopped scallions, if desired.

Nutrition Facts: Serving size: about 1 cup; Calories: 260; Carbohydrates: 8 g; Fiber: 2 g; Fat: 17 g; Saturated fat: 2 g; Sodium: 45 mg

Tasty Jamaican Jerk Paste

Recipe yields 1 cup

⅓ scotch bonnet pepper*, seeded and chopped, or less to reduce heat
 ½ cup garlic, minced
 ½ cup fresh scallions, trimmed and chopped
 ⅓ cup fresh thyme, chopped
 2 tablespoons allspice powder
 1 tablespoon onion powder
 ⅛ teaspoon salt
 1 tablespoon molasses
 2 to 3 tablespoons water

* If not available, use a habanero or jalapeño pepper

1. Wash and prepare pepper, garlic, scallions, and fresh thyme.
2. Combine all ingredients in a food processor or blender. Blend until smooth, adding more water if needed for a thick, smooth sauce.
3. Store in an airtight container and refrigerate for up to 1 week or freeze for up to 3 months.
4. Use as a marinade or wet rub seasoning.



Nutrition Facts

Serving size: 1/8 cup; Calories: 60; Carbohydrates: 5 g; Fiber: 1 g; Fat: 1.5 g; Saturated fat: 0 g; Sodium: 40 mg
 Adapted from the Boston Alliance for Diversity in Dietetics

Tofu con adobo jamaicano

1 bloque de tofu extrafirme (16 onzas)
 ½ taza de pasta de adobo jamaicano sabroso*
 u otro aderezo de adobo húmedo estilo
 jamaicano
 2 o 3 cucharadas de aceite de pepitas de
 uva o de aguacate
 2 cebolletas picadas (opcional)
 *véase la receta a continuación

1. Precalentar el horno a 375 °F. Forrar una
 placa para horno con papel manteca o rociarla
 ligeramente con aceite vegetal.

2. Quitar el tofu del paquete, enjuagar y escurrir.
 Pasarlo a una servilleta de papel y presionar
 suavemente para quitar el exceso de agua.
 Repetir dos veces para quitar el exceso de
 líquido.

3. Cortar el tofu en cubos de 1½ pulgada y
 reservar.

4. Colocar la pasta de adobo jamaicano sabroso
 o el adobo húmedo en un bol.

5. Utilizando pinzas, sumergir cada cubo de tofu

en la mezcla, luego pasarlos a una placa para
 horno.

6. Echar un chorrito de aceite de pepitas de uva
 o de aguacate de forma pareja sobre el tofu.

7. Hornear durante 20 minutos. Dar vuelta los
 cubos de tofu y hornearlos durante otros 20
 minutos hasta que estén firmes y dorados.

8. Servir calientes o fríos con una ensalada,
 arroz o arvejas. Cubrir con cebolletas picadas,
 si lo desea.

Información nutricional

Tamaño de la porción: aproximadamente 1 taza; Calorías: 260; Carbohidratos: 8 g; Fibra: 2 g; Grasa: 17 g; Grasa saturada: 2 g; Sodio: 45 mg

Pasta de adobo jamaicano sabroso

Rinde 1 taza

⅓ de chile panameño*, sin semillas y picado,
 o menos para reducir el picante
 ½ taza de ajo picado
 ½ taza de cebolletas frescas, limpias y picadas
 ⅓ taza de tomillo fresco picado.
 2 cucharadas de pimienta de Jamaica en
 polvo
 1 cucharada de cebolla en polvo
 1/8 cucharadita de sal
 1 cucharada de melaza
 2 o 3 cucharadas de agua

*Si no lo consigue, use un chile habanero
 o jalapeño.

1. Lavar y preparar el chile, el ajo, las
 cebolletas y el tomillo fresco.
2. Mezclar todos los ingredientes en una
 procesadora o licuadora. Licuar hasta que
 no queden grumos, agregar más agua
 si es necesario para lograr una salsa más
 diluida y suave.
3. Guardar en un recipiente hermético y
 refrigerar durante una semana o congelar
 hasta tres meses.
4. Usar como marinada o aderezo de adobo
 húmedo.



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/8 taza; Calorías: 60; Carbohidratos: 5 g; Fibra: 1 g; Grasa: 1.5 g; Grasa saturada: 0 g; Sodio: 40 mg

Adaptada de Boston Alliance for Diversity in Dietetics