



naturena



Salteado de Tofu

(página 1 de 2)

SERVE: 5	PREP: 40 MINS
INGREDIENTES	
500g de tofu 2 cenouras 2 cebolas 1 curgete 1 pimento 2 folhas de louro sal q.b. azeite q.b.	¼ de chávena de shoyu (molho de soja) sumo de meio limão 1 ou 2 c.c. de pasta de alho 1 ou 2 c.c. de mostarda dijon 1 c.c. pimenta preta 1 c.c. curcuma 1 c.c. pimentão doce
c.c. = colher de café	
MODO DE PREPARAÇÃO	
<ul style="list-style-type: none">- Retirar a água do tofu com um papel de cozinha (tal como mostra no vídeo).- Cortar o tofu e os legumes em cubinhos. <p>Marinada: preparar com 3h a 12h de antecedência</p> <ul style="list-style-type: none">- Colocar num recipiente água suficiente para cobrir o tofu.- Acrescentar a folha de louro, o sumo de limão, a mostarda dijon, a pimenta preta, a pasta de alho, o pimentão doce, a curcuma, o shoyu e 1 fio de azeite.- Misturar bem e acrescentar o tofu. <ul style="list-style-type: none">- Num tacho, adicionar o tofu e a marinada.- Em lume médio ou alto, deixar que os temperos sejam absorvidos pelo tofu.- Quando reduzir bastante a marinada, baixar o lume para o mínimo.- Envolver bem para que o tofu absorva o tempero uniformemente.- Provar, acertar o sabor e reservar.	
(Continuação na página seguinte)	



naturena



Salteado de Tofu

(página 2 de 2)

MODO DE PREPARAÇÃO

- Em outra panela, colocar o azeite, um pouco de água, a folha de louro, a cebola, a cenoura, o pimento, o alho e um pouco de sal (se necessário).
- Saltear por 5 minutos até a cenoura ficar mais tenra. Neste momento, acrescentar a curgete e misturar bem.
- Temperar a gosto.
- Saltear por cerca de 5 minutos.
- Transferir o tofu para a panela do salteado e acertar o sabor se necessário.
- Bom apetite.