

Tofu estufado



Ingredientes: 500 grama de tofu firme pronto a comer
2 unidade de cebolas grandes
5 unidade de dentes de alho
3 unidade de tomates grandes maduros
2 colher de sopa de azeite
2 colher de sopa de molho de soja
200 grama de cogumelos laminados
0 grama de sumo de limão
0 grama de coentros ou salsa fresca
0 grama de sal a gosto

Instruções de preparação:

Corte o tofu em quadrados de cerca de 2 cm, tempere com sal, regue com o sumo de limão e o molho de soja. Aguarde. Corte a cebola e o alho bem picados, e aloure ligeiramente no azeite quente. Descasque os tomates e corte em cubos bem pequenos, aproveitando o seu sumo. Adicione à cebola e ao alho e mexa bem. Junte os cogumelos e tempere com uma pitada de sal. Junte o tofu e misture suavemente no preparado anterior, para não desfazer e partir o tofu. Pode adicionar mais um pouco de molho de soja, se gostar. Tape e deixe cozer em lume brando durante cerca de 20 minutos. Quando estiver pronto, retire do lume e junte a salsa ou coentros bem picados. Misture com cuidado a tape até ser servido.

Sugestões Adicionais: