

## QUICHE DE TOFÚ



Ingredientes: 1 pack de massa folhada pronta

1 unidade de bife de tofu

1 unidade de cenoura (aos cubos)

2 colher de sopa de milho cozido

1 colher de sopa de pimento verde

4 colher de sopa de cebola

2 colher de sopa de salsa fresca picada

1 colher de chá de pimenta acabada de moer

1 colher de chá de sal

1 unidade de azeite (qb)

500 mililitro de leite

100 grama de requeijão light

1 colher de sopa de farinha branca

1 unidade de ovo

Instruções de preparação:

Forre a tarteira com a massa. Eu levei ao forno um bocadinho, para o fundo cozer. Entretanto, refogue a cebola, o milho, o pimento e a cenoura cerca de 3 minutos com 1 bocadinho de azeite. Retire, e junte o tofu aos cubinhos miudinhos, o alho muito picado e a salsa. Deixe ir ao calor, apenas 3 min misturando bem. Noutra tigela, bata o ovo, junte o leite com 1 colher de farinha e o requeijão. Vá envolvendo...tempere com pimenta. Agora pode colocar os legumes em cima da massa que tinha no forno e regar com aquela mistura do leite com o requeijão. Leve ao forno cerca de 30 minutos, vigiando sempre. Eu coloquei umas sementinhas de sésamo por cima, para enfeitar...sirva com uma bela salada!

Sugestões Adicionais: