Pratos Principais | Vegetarianos

Strogonoff de Tofu

25 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

500 g de tofu firme
pimentão doce q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.
azeite q.b.
3 c. de sopa de vinho branco
1 c. de sopa de molho de soja
1 cebola picada
300 g de cogumelos frescos fatiados
3 c. de sopa de farinha de trigo
120 ml de Natas Longa Vida Original
coentros q.b.

Informação nutricional

Energia	243,0 kcal	12%*
Proteínas	13,8 g	28%*
Lípidos	15,6 g	22%*
Hidratos de Carbono	10,2 g	4%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Corta o tofu em cubos e polvilha uniformemente com pimentão doce. Tempera a gosto com sal e pimenta.

2. Entretanto, aquece um pouco de azeite numa frigideira larga (anti-aderente) em lume médio. Espalha o tofu na frigideira e vá virando com frequência até ficar dourado em todas as laterais. Transfere o tofu para um prato e reserva.

3. Aquece novamente um pouco de azeite na frigideira. Junta a cebola, cogumelos fatiados e tempere com sal e pimenta. Deixa cozinhar mexendo frequentemente até os cogumelos libertarem a água e ficarem tenros. Polvilha com farinha e deixa cozinhar durante 1 minuto, mexendo sempre. Acrescenta uma chávena de água, o

vinho branco e o molho de soja até levantar fervura e deixa cozinhar uns minutos até engrossar.

4 Adiciona o tofu na mistura, verte as natas e mexe até aquecer. Polvilha com coentros e retira do lume. Serve com arroz branco.