



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

<b>Energia</b>	243,0 kcal	12%*
<b>Proteínas</b>	13,8 g	28%*
<b>Lípidos</b>	15,6 g	22%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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. Tempora 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.