



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. 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.