



Tofu Espiritual

Fogão/Forno

Ingredientes para 4 pessoas (média)

Tofu firme 600 grs
Molho soja (shoyu) 30 ml
Pimentão doce 1/2 c. café
Folha louro 1
Azeite 30 + 20 ml
Alho picado 2 + 2 dentes
Batatas 4 unidades
Cebola 1 unidade
Cenoura 1 unidade
Farinha de trigo 1 c. sopa
Bebida de soja 250 ml
Natas de soja 200 ml
Noz moscada 1/2 c. chá
Sal pimenta q.b.

Preparação

Partir o tofu em cubos com cerca de 2 cms, temperar com alho picado, shoyu, pimentão e deixar marinar, mínimo 15 minutos.

Dispor em tabuleiro, regar com azeite e levar ao forno 180° , até dourar (cerca de 8/10')

Descascar e cortar as batatas em palitos médios, temperar com sal e alho picado e levar ao forno 160° até assar (cerca de 25') -para acelerar o processo, pode-se bringir as batatas, escorrer e só depois levar ao forno.

Diluir a farinha na bebida de soja, juntar as natas e temperar de sal, pimenta e noz moscada.

Levar ao lume o restante azeite e alho, folha de louro e cebola em lâminas. Deixar a cebola murchar e começar a dourar.

Juntar a cenoura ralada, temperar de sal e envolver.

Retirar a cebola e cenoura com uma escumadeira e reservar.

Juntar a mistura de natas, temperar com sal, pimenta, louro e noz moscada, deixar levantar fervura e ferver 1 minuto.

Dispor o tofu na travessa, por cima dispor a cebola e cenoura e as batatas assadas.

Finalizar com a mistura de natas e levar ao forno para gratinar.

Material necessário

Tábua, faca, colher, escumadeira

Tacho

Tabuleiro de forno (de preferência dois)

Tofu : Óptima fonte de proteína completa e cálcio, magnésio, fósforo, potássio, cobre, manganésio, selénio, gorduras mono e polinsaturadas, ómega 3 e 6.