



ALMÔNDEGAS DE TOFU



Vegetariano



91 MIN



FÁCIL



22 UNIDADES



YÄMMI 2

Ingredientes

Almôndegas de Tofu:

- 500 g de tofu
- 50 azeitonas verdes descaroçadas
- 25 g de azeite
- Sal e pimenta a gosto
- Algumas gotas de molho de soja (opcional)
- Azeite para pincelar
- Pão ralado para panar
- Farinha para polvilhar

Molho de tomate:

- 100 g de cebola
- 1 dente de alho
- 60 g de azeite
- 2 latas pequenas de tomate aos pedaços (780 g aprox.)
- 1 c. de chá (rasa) de açúcar
- 1 c. de chá (rasa) de sal
- 8 folhas de manjeriço fresco
- 100 g de água

Preparação

- 1º** Prepare as almôndegas: coloque no copo o tofu aos pedaços, as azeitonas descaroçadas, o azeite, sal e pimenta a gosto e algumas gotas de molho de soja e programe 15 segundos na velocidade 7. Com a espátula, faça descer o que se acumulou nas paredes do copo e regule mais 15 segundos na velocidade 7.
- 2º** Retire o preparado do copo e leve ao frigorífico cerca de 30 minutos.
- 3º** Pré-aqueça o forno a 200°C e pincele um tabuleiro de forno com azeite.
- 4º** Molde bolinhas pequenas (cerca de 20 g cada), passe-as por pão ralado (pode untar as mãos com azeite para que o preparado não se cole às mãos) e disponha-as no tabuleiro previamente untado. Leve ao forno cerca de 20 minutos, virando-as a meio do tempo de cozedura.
- 5º** Adicione o tomate aos pedaços, o açúcar, o sal, o manjeriço e a água e regule 35 minutos a 100°C na velocidade 2.
- 6º** Por fim, triture 10 segundos na velocidade 6. Sirva as almôndegas com o molho à parte.

Nota: Acompanhe com esparguete cozido ou arroz (branco ou integral).

Dica: Acompanhe com esparguete cozido ou arroz (branco ou integral).