



ESTUFADO DE TOFU COM LEGUMES



Vegetariano



45 MIN



FÁCIL



46 PESSOAS



YÄMMI 2

Ingredientes

- 500 g de tofu
- 4 c. de sopa de molho de soja
- 150 g de cebola
- 45 g de azeite
- 150 g de tomate em cubos (de lata)
- 150 g de alho-francês (só a parte branca)
- 200 g de cenoura
- 300 g de curgete
- 200 g de cogumelos frescos inteiros
- 30 g de vinho branco (30 ml)
- 150 g de água
- 1 caldo de legumes
- Tomilho a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto

Preparação

- 1º** Corte o tofu em cubos médios e tempere-o com o molho de soja, envolvendo bem. Reserve e deixe marinar durante 20 minutos. Coloque no copo a cebola aos quartos e pressione a Função Triturar
- 2º** Acrescente o azeite, o tomate em cubos e o alho-francês cortado em rodelas e programe 4 minutos, a 120°C, velocidade 1 na Rotação Inversa
- 3º** Corte as cenouras e a curgete às rodelas (não muito finas) e os cogumelos em quartos. Adicione o vinho, a água, o caldo de legumes, o tomilho, sal e pimenta a gosto. Coloque o tofu marinado no tabuleiro inferior da bandeja de vapor.
- 4º** Monte a bandeja sobre o copo e regule a Rotação Inversa com a Função Vapor na velocidade 2 durante 20 minutos. Verifique a cozedura e, se necessário, programe mais algum tempo na mesma velocidade e temperatura.
- 5º** Numa terrina de servir, junte o tofu aos legumes com a ajuda da espátula e deixe repousar uns minutos antes de servir.