



Tofu picante com alga nori

Categoria
Vegetariano

Tempo de preparação
Médio

Dificuldade
Fácil

Custo
"

Com quem?
Selecionar

Nº de pessoas
4 pessoas

Ingredientes

Q.b. de Azeite Gallo Bio
Sabor Suave

- 300g de tofu
- 2 colheres de sopa de gengibre ralado
- 1 dente de alho picado
- 1 malagueta picada
- 2 colheres de sopa de coentros picados
- 1 colher de sopa de alho francês fatiado
- 4 folhas de alga nori
- 2 limas
- 2 colheres de copa de cebolinho picado
- Q.b. de folhas de espinafres

Modo de preparação

1

Corte o tofu em retângulos, coloque numa taça e tempere com o gengibre, o alho, a malagueta, os coentros e o alho francês.

2

Regue com o Azeite Bio Sabor Suave e deixe a marinhar no mínimo 30 minutos.

3

Corte as folhas de nori em tiras, enrole à volta do tofu.

4

Aqueça uma frigideira antiaderente com um pouco de azeite e cozinhe o tofu de ambos os lados até dourar.

5

Sirva em taças com lima, espinafres, cebolinho e malagueta picada e regue com um fio de Azeite Bio Sabor Suave.

Produtos utilizados



Bio Sabor Suave
Azeite Virgem Extra

Veja também

✖ Vegetariano ⌂ Médio ☀ Fácil

Couscous de verão com feta e limão

✖ Vegetariano ⌂ Rápido ☀ Fácil

Quinoa com abóbora, espinafres e romã

✖ Vegetariano ⌂ Médio ☀ Fácil

Pizza de cogumelos e trufas

✖ Vegetariano ⌂ Médio ☀ Fácil

Falafel

✖ Vegetariano ⌂ Médio ☀ Fácil

Hummus com azeitonas e queijo de cabra



Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide