



TOFU COM COGUMELOS À BRÁS

Uma adaptação ao tradicional bacalhau à brás

 30 minutos

 4 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de batatas fritas palha Pála
- 100 gramas de cogumelos crus
- 250 gramas de tofu simples
- 80 gramas de cebola crua
- 1 unidade de alho francês cru (165 g)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 20 gramas de coentros crus
- 1 mão-cheia de azeitona (61 g)
- 1 colher de chá de curcuma (2 g)
- 1 colher de chá de pimenta preta (2 g)
- 1 colher de chá de noz-moscada (2 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num tacho saltear a cebola cortada em rodelas com um fio de azeite até alourar.
- 2º Num tacho saltear a cebola cortada em rodelas com um fio de azeite até alourar.
- 3º Juntar o alho francês cortado em rodelas finas e deixar refogar por 1 minuto. Picar os cogumelos e juntar ao refogado. Deixar cozer.
- 4º Num tacho saltear a cebola cortada em rodelas com um fio de azeite até alourar.
- 5º Juntar o alho francês cortado em rodelas finas e deixar refogar por 1 minuto. Picar os cogumelos e juntar ao refogado. Deixar cozer.
- 6º Num tacho saltear a cebola cortada em rodelas com um fio de azeite até alourar.
- 7º Com um garfo esmagar o tofu e juntar aos cogumelos.
- 8º Num tacho saltear a cebola cortada em rodelas com um fio de azeite até alourar.
- 9º Juntar o alho francês cortado em rodelas finas e deixar refogar por 1 minuto. Picar os cogumelos e juntar ao refogado. Deixar cozer.
- 10º Com um garfo esmagar o tofu e juntar aos cogumelos.
- 11º Temperar com molho de soja, pimenta preta, noz-moscada e curcuma em pó.
- 12º Envolver tudo muito bem e desligar o lume.
- 13º Juntar as batatas e envolver. Por fim picar os coentros e envolver. Decorar com azeitonas pretas.
- 14º Juntar as batatas e envolver. Por fim picar os coentros e envolver. Decorar com azeitonas pretas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [225 g]	% DR
ENERGIA	230 kcal	517 kcal	26 %
PROTEÍNA	5 g	12 g	23 %
H. CARBONO	17 g	38 g	14 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	15 g	34 g	49 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	14 g	68 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	23 %
SÓDIO	107 mg	241 mg	10 %