

ALMÔNDEGAS DE TOFU E COGUMELOS

Adaptado de: <http://ovegetariano.pt/almondegas-de-tofu-e-cogumelos/>

INGREDIENTES

- 250 gramas de tofu simples
- 250 gramas de cogumelos crus
- 1 unidade, com casca de cebola crua [212 g]
- 3 dentes de alho cru [9 g]
- Azeite q.b.
- 1 c. sopa de molho de soja
- 2 c. sopa de farinha de linhaça
- 4 c. sopa de água
- 1 malagueta fresca - opcional
- Tomilho q.b.
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- 6 c. sopa de farinha integral ou farinha de espelta

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Fatiar o tofu e colocar as fatias entre duas folhas de papel de cozinha. Reservar.
- 2º Picar bem a cebola, o alho, os cogumelos e a malagueta. Transferir para uma frigideira.
- 3º Desfazer o tofu com as mãos e juntar.
- 4º Acrescentar o azeite e o molho de soja aos restantes ingredientes. Misturar e levar ao lume médio/baixo.
- 5º Temperar com sal, pimenta e ervas aromáticas. Deixar cozinhar, mexendo de vez em quando.
- 6º Quando os cogumelos estiverem bem cozinhados retirar a frigideira do lume e reservar.
- 7º Numa pequena-taça juntar as sementes de linhaça moídas com a água. Mexer e juntar aos legumes, envolvendo bem.
- 8º Por fim, ir juntando à massa a farinha aos poucos, até que fique mais seca e dê para moldar as almôndegas.
- 9º Cozinhar as almôndegas: pode colocar no forno, cozinhar na frigideira com um pouco de azeite ou então estufá-las num molho de tomate. Se preferir, pode também congelar para cozinhar mais tarde.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	79 kcal	4 %
PROTEÍNA	5 g	9 %
H. CARBONO	6 g	2 %
AÇÚCARES	1 g	1 %
GORDURA	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 %
SÓDIO	739 mg	31 %