

Tofu à Parmegiana

Almoço ou jantar

1.7 porção

Ingredientes

ou	ou
200 gramas de tofu - duas unidades médias cortadas em retângulo	1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino [2 g]
ou	ou
2 dentes de alho, cru [6 g] - finamente picados	1 colher de sopa de condimento, paprica [7 g]
ou	ou
1 unidade pequena de cebola [30 g] - cortada em cubos	1 colher de sopa de condimento, açafraão [2 g]
ou	ou
1 colher de sopa de gengibre, ralado [5 g]	1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]
ou	ou
10 folhas de manjeriço, fresco [5 g]	14 gramas de vinagre de maçã - 2 colheres de sopa
ou	ou
150 gramas de extrato de tomate - 1/2 unidade	2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]
ou	
1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]	

Método de preparo

1
Corte o tofu em retângulos e disponha-os em um refratário retangular aberto.

2
Em seguida, em um recipiente, faça uma marinada com vinagre, azeite, páprica, açafraão, orégano, sal e pimenta-do-reino a gosto. Despeje a marinada sobre o tofu e deixe coberto em geladeira por pelo menos 1 hora.

3
Enquanto isso, para o molho, leve ao fogo o azeite, o alho, cebola, gengibre e metade do manjeriço e deixe dourar.

4
Nesse ponto, acrescente o extrato de tomate e abaixe o fogo (se preferir coloque um pouquinho de água). Ajuste temperos com canela, pimenta-do-reino, sal e deixe apurar por 20 minutos. Finalize com manjeriço fresco

5
Reserve. Retire o tofu da geladeira e leve ao forno pré-aquecido junto com o líquido da marinada a 200°C até que ele esteja firme e dourado. Sirva com o molho de tomate por cima.