

Pizza de Tofu Mexido

Prato Principal

🕒 Preparação 30 minutos 🕒 Total 50 minutos 2 porções

Ingredientes

ou	ou
1/2 (125 gramas) de tofu firme	1/4 (100 gramas) de abobrinha
ou	ou
2 colheres de sopa cheias, picado de cebola (20 g)	1 colher chá de óleo da sua preferência
ou	ou
1/4 (80 gramas) de tomate	Pão libanês / sírio para servir / rap 10
ou	ou
1 unidade pequena de cenoura crua (55 g)	cebolinha e salsinha a gosto

Método de preparo

- 1
Picar a cebola e refogar no óleo
- 2
Depois picar o tomate, a cenoura e a abobrinha em pedaços bem pequenos e adicionar na panela para refogar. Adicionar água se necessário.
- 3
Na hora de adicionar o tofu na panela, "esfarele" o pedaço de tofu com a mão até que se desintegre completamente.
- 4
Adicione cebolinha, salsinha ou temperos a gosto
- 5
Para servir:
- 6
Corte o pão libanês/sírio em triângulos em formato de pizza.
- 7
Coloque ao forno rapidamente só para aquecer e torrar levemente.
- 8
Cubra o pedaço de pão com o tofu mexido.