

Poke vegetariano com tofu, rabanete e abacate

● Total 45 minutos 2 porções

Ingredientes

ou	ou
200 gramas de tofu	15 gramas de coentro
ou	ou
1 colher de sopa de vinagre, balsâmico (16 g)	2 colheres de sopa, picado de cebolinha, crua (6 g)
ou	ou
1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)	1 folha de nori (alga), tiras (10 g)
ou	ou
2 colheres de sopa de shoyu (30 g)	1 colher de chá de gengibre, cru (2 g)
ou	ou
1 unidade de limão tahiti cru (60 g)	1 colher de chá de gengibre, cru (2 g)
ou	ou
1 unidade de alho cru (3 g)	1 colher de sopa de óleo, gergelim, mesa ou cozinha (14 g)
ou	ou
100 gramas de edamame	1 colher de sopa de gergelim semente (10 g)
ou	ou
8 unidades de rabanete cru (200 g)	1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)
ou	ou
100 gramas de abacate	100 gramas de sal dietético
	ou
	1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino (2 g)

Método de preparo

1

Em um bowl, misture o tofu com o vinho, a água, o vinagre, 1 col. (sopa) do azeite, 1 col. (sopa) do shoyu, o limão, o alho e o orégano. Deixe na geladeira por no mínimo 1 hora. Separe o tofu dos temperos e pressione para retirar o excesso de líquido. Aqueça uma frigideira antiaderente e untada com um pouco de óleo e grelhe o tofu até dourar, dos dois lados. Reserve. Tempere o edamame com o sal, a pimenta e o restante do azeite. Para fazer um molho, misture o gengibre, o óleo de gergelim, o gergelim e o restante do shoyu. Monte o poke: Em um bowl (ou prato fundo), coloque o edamame, o tofu, o rabanete e o abacate. Finalize com o coentro, a cebolinha e a nori. Regue com o molho.