

## 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   |
| 1/2 copo de bebida alcoólica, vinho de mesa, branco, Gewurztraminer (74 g) | 2 colheres de sopa, picado de cebolinha, crua (6 g)          |
| ou   | ou   |
| 1 colher de sopa de vinagre, balsâmico (16 g)                              | 1 folha de nori [alga], tiras (10 g)                         |
| ou   | ou   |
| 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)                     | 1 colher de chá de gengibre, cru (2 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 sopa de óleo, gergelim, mesa ou cozinha (14 g)   |
| ou   | ou   |
| 1 unidade de alho cru (3 g)  | 1 colher de sopa de gergelim semente (10 g)                  |
| ou   | ou   |
| 100 gramas de edamame  | 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)  |
| ou   | ou   |
| 8 unidades de rabanete cru (200 g)   | 100 gramas de sal dietético                                  |
| ou   | ou   |
| 100 gramas de abacate  | 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.