



Cestinhas de alface com tofu marinado em azeite e coentros



Categoria
Vegetariano



Tempo de preparação
Médio



Dificuldade
Médio



Custo
Médio



Com quem?
Com amigos



Nº de pessoas
4 pessoas

Ingredientes

 50ml de Gallo Azeite Extra Virgem Orgânico

- 250g de tofu
- 1 limão
- 3 dentes de alho
- 1 maço de coentros
- Pitada de sal
- 1 malagueta vermelha
- 150g de cogumelos marron
- 2 alfaces americanas
- 1 embalagem de hummus
- 1 manga picada em cubos

Modo de preparo

1

Corte o tofu em cubos, coloque-o em uma tigela e adicione os ingredientes para marinar: o azeite, suco de limão, dentes de alho picados, coentros, sal e malagueta.

2

Reserve a mistura de um dia para o outro.

3

Aqueça em uma frigideira duas colheres de sopa de azeite e salteie os cogumelos juntamente com um dente de alho. Retire e reserve.

4

Na mesma frigideira salteie o tofu marinado até este ficar dourado.

5

Coloque dentro dos corações de alface o tofu, os cogumelos, hummus e também os cubos de manga e coentros picados.

Produtos utilizados



Orgânico
Azeite Extra Virgem

Veja também

 Vegetariano  Rápido  Fácil

Quinoa com abóbora, espinafres e romã

 Vegetariano  Médio  Fácil

Pizza de cogumelos e trufas

 Vegetariano  Médio  Fácil

Tofu picante com alga nori

 Vegetariano  Médio  Fácil

Falafel

 Vegetariano  Médio  Fácil

Hummus com azeitonas e queijo de cabra



Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide