



# Tofu picante com alga nori



**Categoria**  
Vegetariano



**Tempo de preparação**  
Médio



**Dificuldade**  
Fácil



**Custo**  
"



**Com quem?**  
Seleccionar



**Nº de pessoas**  
4 pessoas

## Ingredientes



Q.b. de Azeite Gallo Bio  
Sabor Suave

- 300g de tofu
- 2 colheres de sopa de gengibre ralado
- 1 dente de alho picado
- 1 malagueta picada
- 2 colheres de sopa de coentros picados
- 1 colher de sopa de alho francês fatiado
- 4 folhas de alga nori
- 2 limas
- 2 colheres de sopa de cebolinho picado
- Q.b. de folhas de espinafres

## Modo de preparação

1

Corte o tofu em retângulos, coloque numa taça e tempere com o gengibre, o alho, a malagueta, os coentros e o alho francês.

2

Regue com o Azeite Bio Sabor Suave e deixe a marinar no mínimo 30 minutos.

3

Corte as folhas de nori em tiras, enrole à volta do tofu.

4

Aqueça uma frigideira antiaderente com um pouco de azeite e cozinhe o tofu de ambos os lados até dourar.

5

Sirva em taças com lima, espinafres, cebolinho e malagueta picada e regue com um fio de Azeite Bio Sabor Suave.

## Produtos utilizados



*Bio Sabor Suave*  
Azeite Virgem Extra

Veja também

---

 Vegetariano  Rápido  Fácil

*Quinoa com abóbora, espinafres e romã*

---

 Vegetariano  Médio  Fácil

*Pizza de cogumelos e trufas*

---

 Vegetariano  Médio  Fácil

*Falafel*

---

 Vegetariano  Médio  Fácil

*Hummus com azeitonas e queijo de cabra*

---

 Vegetariano  Médio  Fácil

*Tarte de legumes com burrata*

---



Mais receitas em

[www.galloportugal.com](http://www.galloportugal.com)

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide