

COGUMELOS COM TOFU



CONFEÇÃO

1. Comece por temperar o tofu com antecedência - eu gosto de deixar de um dia para o outro. Corte o tofu em quadrados pequeninos e tempere com com sal, alho em pó, mostarda em pó, coentros picados e sumo de limão.
2. Limpe os cogumelos de pó e terra e corte-os em quartos. Coloque-os no cesto do vapor, tempere com um pouco de sal fino e seleccione o programa de vapor durante 15 minutos. No fim do programa reserve cerca de duas conchas de sopa do líquido de ficou.
3. Coloque a ultrablade na CC e dentro da taça ponha a cenoura, a cebola e o alho cortados em pedaços. Dê alguns toques de pulse e depois triture durante cerca de 20 segundos até ficar tudo picado.
4. Mude para o acessório misturador, junte o óleo de côco e seleccione o programa Slow Cook P1 durante 10 minutos, sem tampa do vapor.
5. No final do programa junte a o líquido que reservou dos cogumelos, o leite de côco, as especiarias e tempere com sal. Seleccione Slow P3, sem tampa do vapor.
6. Entretanto, numa frigideira com o restante óleo de côco, salteie os cogumelos e o tofu até ficarem douradinhos. ***
7. Quando o molho já estiver apurado, mude para a ultrablade e triture na velocidade 12 durante cerca de 2 minutos, ou até o molho ficar aveludado.
8. Misture com o preparado de cogumelos e tofu e sirva.
9. *** Eu gosto de fazer na Actifry com apenas uma colherzinha de chá de óleo de côco. Também pode fazer este passo utilizando o acessório misturador e o programa Slow Cook P1 da CC, mas eu gosto mais da textura feita na frigideira ou Actifry.

INGREDIENTES

- 350G DE COGUMELOS MARRON
- 200G BLOCO DE TOFU
- 1 CEBOLA MÉDIA
- 1 CENOURA MÉDIA
- 2 DENTES DE ALHO
- 165 ML DE LEITE DE CÔCO LIGHT
- ALHO EM PÓ
- SUMO DE LIMÃO
- SAL
- COENTROS PICADOS
- MOSTARDA EM PÓ
- 1 C. CHÁ DE CANELA
- 1 C. CHÁ DE AÇAFRÃO
- 1 C. CHÁ COMINHOS EM PÓ
- 1 C. CHÁ GENGIBRE BRANCO EM PÓ
- 1 C. CHÁ NOZ MOSCADA
- 1 C. CHÁ PIMENTÃO DOCE
- 1 C. SOPA DE CARIL PICANTE
- 2 + 1 C. SOPA DE ÓLEO DE CÔCO