Vegetarianas

TOFU COM LEGUMES

Receita de Fã
Fácil
40 Min.
3 Doses

INGREDIENTES

- 200G DE TOFU CORTADO AOS CUBOS
- 1 COURGETE GRANDE CORTADA AS RODELAS
- 1 CENOURA CORTADA AS RODELAS
- BROCULOS
- 3 COGUMELOS BRANCOS CORTADOS AOS CUBOS
- MOLHO DE SOJA
- GENGIBRE
- ALECRIM
- SAL
- AZEITE

CONFEÇÃO

1. Temperar os legumes com molho de soja, sal, alecrim e gengibre e deixar marinar durante 10m.

2. Colocar no copo 700ml de água e os legumes no cesto, regar com um fio de azeite e cozer a vapor no programa Steam P1 durante 25m.

3. Acompanhar com arroz integral cozido na água dos legumes.