

Arroz com fricandó de tofu (textura modificada)

Ingredientes (para 1 porção)

Tofu

Um punhado de frutos secos torrados

Arroz (branco ou integral)

Molho de tomate

Cogumelos, cebola e cenoura

Alho

Caldo de legumes

Vinho tipo rancio*

Tomilho e salsa

Azeite de oliva extra virgem

Sal (restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos)

*trata-se de um tipo especial de vinho, que passa por um processo de envelhecimento acelerado em sua produção. Pode substituir o vinho rancio por vinho tinto de boa qualidade.



Preparo

1. Cozinhar o arroz em uma panela com água suficiente. Depois de cozido, esfriar e reservar.
2. Descascar e picar a cebola, a cenoura e o alho. Lavar, cortar e reservar os cogumelos.
3. Refogar a cebola, a cenoura e o alho em uma panela com um fio de azeite, durante 15 minutos. Adicionar uma pitada de sal, pimenta e tomilho.
4. Depois de refogar bem, acrescentar os cogumelos, mexer e deixar mais alguns minutos. Adicionar o vinho e duas colheradas de molho de tomate; deixar cozinhar lentamente.
5. Escorrer e cortar o tofu em escalopes. Colocá-los na panela e deixar cozinhar mais alguns minutos.
6. Preparar um picadinho com os frutos secos e a salsa. Dissolver o caldo de legumes com um pouco de água e acrescentá-los à panela.
7. Assegurar-se de que não tenha sobrado nenhum resto de ramo de tomilho, colocar o conteúdo em um recipiente alto com o arroz cozido reservado.
8. Bater tudo com mixer ou liquidificador até obter um purê bem liso. Adicionar um pouco de água ou caldo para ajudar a conseguir a textura desejada.
9. Também é possível bater o refogado e o arroz separados; depois servir o refogado batido no fundo do prato e colocar pequenas colheradas do arroz batido por cima.