

Arroz com fricandó de tofu

Seguir o método do prato saudável para determinar quantidades.

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 salsinha

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, substituir 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 molho de tomate, o vinho e 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 salsinha. Dissolver o caldo de legumes com um pouco de água e acrescentá-los à panela.
7. Corrigir o sal e a pimenta, se necessário, e servir com o arroz branco cozido.