

Berinjela com tofu (textura modificada)



Ingredientes (para 1 porção)

- 80 g de tofu
- 1/2 berinjela
- 50 g de cogumelos
- 25 g de nozes ou avelãs torradas
- Cebolinha
- Vinagre de vinho
- Azeite de oliva extra virgem
- Molho de soja
- Água

Preparo

1. Picar as nozes e misturar em uma tigela com um pouco de azeite, algumas gotas de vinagre e o molho de soja.
2. Picar a cebolinha e acrescentar à mistura.
3. Cortar o tofu em pedaços e colocar em um prato. Temperar com o vinagrete de nozes e deixar marinar por cerca de 30 minutos.
4. Colocar a metade de berinjela cortada longitudinalmente em um recipiente próprio para micro-ondas. Adicionar duas colheres de sopa de água, tampar e cozinhar por 4 ou 5 minutos na potência máxima.
5. Retirar do micro-ondas, separar a polpa com uma colher e cortar em pedaços grandes.
6. Lavar e picar os cogumelos, se necessário. Saltear em uma panela com algumas gotas de azeite em fogo médio. Temperar com pimenta e reservar.
7. Dourar a berinjela em fogo alto na mesma frigideira antiaderente com algumas gotas de azeite.
8. Colocar a berinjela e os cogumelos em um recipiente próprio para mixer, temperar com algumas gotas de molho de soja, um fio de azeite e um pouco de água. Processar até formar um purê homogêneo. Se necessário, adicionar mais líquido até obter a textura desejada.
9. Processar também o tofu marinado, adicionando uma colher de sopa de purê de berinjela e um pouco de água, até formar um purê homogêneo. Se necessário, adicionar mais líquido até obter a textura desejada. Peneirar caso se observem grumos.
10. Servir o purê de berinjela e os cogumelos em um prato. Adicionar o purê de tofu em pequenas porções, simulando cubinhos.

Recomendações

Em caso de disfagia, recomenda-se sempre passar os purês na peneira, para garantir que fiquem homogêneos e sem grumos e que estejam todos no mesmo nível de textura.