



Berinjela com tofu

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

Preparo

1. Picar as nozes e a cebolinha. Em uma tigela, misturar o vinagre, o molho de soja, a cebolinha e as nozes. Adicionar um fio de azeite e mexer bem.
2. Cortar o tofu em pedaços pequenos e transferir para um prato. Temperar com o vinagrete de nozes e deixar a marinar por cerca de 30 minutos.
3. 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.
4. Retirar do micro-ondas, separar a polpa com uma colher e cortar em pedaços grandes.
5. Lavar e picar os cogumelos, se necessário. Saltear em uma frigideira com algumas gotas de azeite em fogo médio. Reservar.
6. Dourar a berinjela em fogo alto na mesma frigideira antiaderente com algumas gotas de azeite.
7. Servir em um prato com os cogumelos e o tofu marinado por cima.