

Pimentão recheado com trigo e tofu



Ingredientes (para 1 porção)

100 g de trigo em grãos

1 pimentão vermelho

80 g de tofu

1 cenoura

1 pedaço de alho-poró

1 dente de alho

Azeitonas verdes sem caroço

Salsinha fresca picada

Cominho em pó

Azeite de oliva extra virgem

Pimenta e sal (restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos)

Preparo

1. Deixar o trigo de molho por 6 horas e descartar a água. Cozinhar o trigo em uma panela com bastante água e sal durante o tempo indicado na embalagem. Escorrer e reservar.
2. Descascar e picar o alho, a cenoura e o alho-poró.
3. Refogar os legumes em uma panela com um pouco de azeite de oliva por 10-12 minutos.
4. Acrescentar o trigo cozido, as azeitonas picadas, a salsinha e o tofu cortado em cubinhos.
5. Mexer, temperar com uma pitada de cominho e ajustar a pimenta.
6. Limpar e cortar um pouco a base do pimentão, de modo que fique em pé, e rechear com a mistura preparada.
7. Em uma assadeira com um pouco de azeite e um fio de água, colocar o pimentão recheado. Cobrir com papel-manteiga e levar ao forno a 180°C por 20-30 minutos.
8. Após esse tempo, retirar o papel da assadeira, regar o pimentão com o líquido do cozimento e deixar um pouco mais no forno, até que fique macio e levemente dourado.
9. Transferir para um prato e regar o pimentão com o líquido resultante.