

Hortifruti União na cozinha

Vegetais ao curry

500gr de tofu tradicional cortado em cubos médios
300gr de brócolis separados em flores
300gr de couve-flor separados em flores
1 cenoura grande cortada em rodelas
200gr de broto de feijão
1 cebola média picada
1 dente de alho picado
2 colheres (sopa) óleo vegetal
300ml de leite de coco
1 colher (sopa) de curry em pó
1 colher (sopa) de maisena
2 colheres (sopa) de gengibre fresco picado
Pimenta do reino a gosto
Sal a gosto



Inicie a receita colocando uma colher (sopa) de óleo em uma frigideira e os cubos de tofus em fogo baixo. Vire os tofus até que todos os lados estejam dourados, apague o fogo e reserve.

Em outra panela, adicione o óleo e refogue o alho e a cebola em fogo médio até que fiquem dourados. Acrescente a cenoura, brócolis e couve flor e salteie em fogo alto por 3 minutos. Adicione o gengibre e tempere com sal e pimeta do reino a gosto. Em um recipiente a parte, dissolva a maisena e o curry no leite de coco e acrescente aos vegetais junto com o broto de feijão. Cozinhe os vegetais por 15 minutos no fogo médio, mexendo sempre até que todos estejam macios, mas não muito mole. Apague o fogo, adicione o tofu e mexa delicadamente. Sirva enquanto estiver quente.

Rendimento: 8 porções

Tempo de preparo: 40 minutos