

REFOGADO DE LEGUMES COM TOFU À BASE CHINESA

INGREDIENTES

MOLHO:

Molho: 4 colheres de sopa de shoyo

2 colheres de sopa de miso ou pasta de feijão preto ou manteiga de amendoim

1 colher de sopa de mel ou melado

2 colheres de chá de vinagre de arroz

2 colheres de chá de óleo de gergelim

1/2 de colher de chá de alho moído

1 pitada de pimenta-do-reino preta

1 colher de chá de molho de pimenta

MODO DE PREPARO

Pique os ingredientes e reserve.

Misture os ingredientes do molho e reserve.

Coloque 1 colher de sopa de azeite em uma panela.

Coloque o alho e o alho-poró para fritar por 1 a 2 minutos.

Coloque os cogumelos e a pimenta-vermelha para fritar, por mais 1 a 2 minutos.

Coloque os ingredientes duros (cenoura, pimentão, abobrinha, ervilhas e mini milho) e deixe refogar por 5 minutos.

Coloque os ingredientes que cozinham mais rápido (espinafre, broto de feijão, cebolinha verde) e deixe refogar por 3 minutos.

Acrescente o molho e deixe cozinhar por 1 a 2 minutos.

Coloque o tofu e sirva assim que aquecer.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27210-refogado-de-legumes-com-tofu-a-base-chinesa.html>