

ESTROGONOFE DE LEGUMES E TOFU

INGREDIENTES

2 batatas
1 cenoura grande
1 abobrinha pequena
1 maço de aspargos (opcional)
1 cebola
1 tomate grande
100 g de champinhon
1 tofu de 250 g
2 colheres de catchup
1 colher de mostarda
1 xícara de creme de leite
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Refogue os legumes cortados em cubinhos, primeiro a batata, depois a cenoura, que são mais duros para cozinhar, por fim a abobrinha e os aspargos. Reserve.

Refogue a cebola e o tomate e junte aos legumes. Acrescente o catchup, a mostarda e o creme de leite e reserve.

Numa frigideira antiaderente doure os cubinhos de tofu, por fim acrescente 1 ou 2 colheres de shoyu, os cogumelos fatiados e deixe que evapore o liquido. Junte a mistura dos legumes, acerte o sal e sirva imediatamente com batata palha e cebolinha.

O creme de leite pode ser substituído por creme de soja ou leite de aveia engrossado com um pouco de maisena.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/41954-estrogonofe-de-legumes-e-tofu.html>