

# ESTROGONOFÉ 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 champignon

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 líquido. 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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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