SANDUÍCHE DE PASTA DE TOFU, ATUM E RÚCULA

INGREDIENTES

350 g de tofu

1 lata de atum em água e sal escorrida

1/2 copo de azeite de oliva

1 maço de rúcula lavada

sal a gosto

1 pacote de pão de fôrma integral sem casca

MODO DE PREPARO

Coloque no processador ou no liquidificador o tofu, o atum, o azeite, metade da rúcula e um pouco de sal (acrescente mais sal depois que a pasta estiver pronta, se for necessário), durante 3 a 4 minutos ou até a pasta ficar bem cremosa e homogênea.

Em uma assadeira média ou fôrma refratária retangular, arrume as fatias de pão uma ao lado da outra, formando uma camada.

Espalhe metade do creme de tofu sobre a camada de pão e coloque o restante das folhas de rúcula por cima.

Cubra o recheio com outra camada de pão por cima de tudo espalhe o restante da pasta de tofu.

Cubra a fôrma com filme plástico e leve à geladeira por mínimo 2 horas.

Corte em pedaços e está pronto para servir.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/51974-sanduiche-de-pasta-de-tofu-atum-e-rucula.html