TOFU SALTEADO COM VEGETAIS

**Orientações iniciais:**

* Leia ATENTAMENTE **toda** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo
* Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais

| INGREDIENTES* 200 g de tofu firme
* 1 xícara de chá de couve
* 1 cenoura
* 1 abobrinha
* ½ pimentão vermelho
* 1 cebola branca
* 1 dente de alho
* 1 colher de chá de gengibre laminado
* 2 colheres de sopa de óleo
* ¼ de xícara de chá de shoyu (molho de soja)
* 1 colher de sopa de óleo de gergelim torrado
* Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO1. Higienize e pese todos os alimentos;
2. Corte o tofu em cubos de 2 cm e coloque sobre uma peneira forrada com um pano limpo para retirar o excesso de umidade. Enquanto isso, prepare o restante dos ingredientes.
3. Higienize as folhas de couve e corte-a utilizando a técnica [c](https://www.google.com/search?client=avast-a-1&q=chiffonade&spell=1&sa=X&ved=2ahUKEwi9jKK34dn9AhWKH7kGHWlpDCAQkeECKAB6BAgJEAE)hiffona[de](https://www.google.com/search?client=avast-a-1&q=chiffonade&spell=1&sa=X&ved=2ahUKEwi9jKK34dn9AhWKH7kGHWlpDCAQkeECKAB6BAgJEAE);
4. Descasque e corte: a cenoura e a abobrinha em meias-luas na diagonal; o pimentão em cubos pequenos; a cebola em tiras finas; o alho pique fino; o gengibre em lâminas pequenas utilizando o mandoline; os brócolis ninja cortados em floretes pequenos
5. Leve uma frigideira antiaderente grande (ou wok) ao fogo alto. Regue com 1 colher (sopa) de óleo e adicione os cubos de tofu. Doure todos os lados dos cubos, tempere com sal e pimenta a gosto e transfira para um prato. Reserve;
6. Mantenha a frigideira em fogo alto, regue com o óleo restante, adicione o alho e o gengibre e mexa por 1 minuto. Acrescente a cenoura, a abobrinha, a cebola e o pimentão e refogue até começarem a ficar macios, por cerca de 5 minutos. Se necessário, regue com um pouco de água para os legumes cozinharem com o vapor da água;
7. Por último, acrescente a couve e o tofu dourado. Refogue por cerca de 2 minutos, até a hortaliça murchar;
8. Finalize com o shoyu e o óleo de gergelim;
9. Pese a preparação inteira e porcione.
 |
| --- |

**Orientações finais:**

* Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
* As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
* Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula.