

## 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 necessitem 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 PREPARO

1. 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 chiffonade;
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.