

Cuscuz marroquino com tofu

Vegetariano —    20 min  4 pessoas

chef.continente.pt/receitas/cuscuz-marroquino-com-tofu



Ingredientes

1 chávena de cuscuz (170 g)
1 fio + 2 c. de sobremesa de azeite
Sal a gosto
1 chávena de água (240 ml)
50 g de bolbo de funcho
1 dente de alho
180 g de grão de bico cozido
2 c. de sopa de salsa picada
2 c. de sopa de amêndoas laminadas
1 c. de sopa de passas
Pimenta a gosto
1 laranja
150 g de tofu
1 c. de chá de alho em pó
1 c. de chá de ervas secas a gosto
6 tomates cereja
5 folhas de hortelã

Confeção

1. Coloque numa taça o cuscuz, um fio de azeite, o sal e a água a ferver. Tape e deixe repousar.
2. Rale o dente de alho com o copo multifunções 6 em 1 e coloque numa frigideira uma colher de sobremesa de azeite e o funcho cortado em fatias finas. Deixe refogar durante 2 minutos e junte o grão de bico, o cuscuz, a salsa, as amêndoas, as passas, o sal e a pimenta e a raspa da laranja e misture.
3. Esprema a laranja com o espremedor do copo multifunções 6 em 1 até obter 100 ml e verta por cima do cuscuz. Retire do lume, envolva e reserve.
4. Corte o tofu em pequenos cubos e tempere com o sal, a pimenta e o alho em pó. Salteie numa frigideira com o restante azeite até ficar dourado.
5. Corte o tomate cereja ao meio e reserve.
6. Sirva o cuscuz com o tofu e o tomate e polvilhe com folhas de hortelã. Acompanhe com mistura de alfaces.