

Lentilhas Guizadas com Tofu

Vegetariano —    35 min  4 pessoas

chef.continente.pt/receitas/lentilhas-guizadas-com-tofu



Ingredientes

400 g de lentilhas
1 cebola picada
2 c. sopa de azeite
1 folha de louro
2 dentes de alho esmagados
300 g de tomate cortado aos cubos
1 molho pequeno de coentros
1 c. sopa de caril
1 c. chá de canela em pó
1 c. sopa de gengibre ralado
350 g de tofu cortado aos cubos
Sal e pimenta q.b.

Confeção

1. Coloque as lentilhas em água morna durante 1 hora. Escorra-as e coza-as numa panela com bastante água e sal durante 25 minutos.
2. Num tacho, refogue a cebola com o azeite, a folha de louro e os dentes de alho. Assim que esteja refogado, acrescente o tomate, as lentilhas e os coentros, reservando algumas folhas.
3. Tempere com o caril, a canela em pó, o gengibre ralado, sal e pimenta por mais 1 minutos.
4. Tempere com o caril, a canela em pó, o gengibre ralado, sal e pimenta por mais 1 minutos.
5. Retifique temperos, retire do lume e adicione o tofu. Envolve bem e decore com as folhas de coentros reservados.