

Arroz com Tofu e Couve

Ingredientes

200 g de tofu
2 colheres (sopa) de suco de limão
4 colheres (sopa) de shoyu
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 colher (chá) de ervas finas secas
Sal e pimenta-do-reino a gosto
1 maço de couve picado
250 g de arroz integral cozido
2 cenouras cozidas cortadas em cubos
1 colher (sopa) de salsa picada

Preparo

Corte o tofu em cubinhos e junte o suco de limão, o shoyu, 1 colher (sopa) de azeite e as ervas. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto, misture bem e reserve. Unte uma frigideira com o azeite restante. Acrescente a couve picadinha, deixe refogar e reserve. Em uma tigela misture o arroz integral já cozido, a cenoura e a salsa. Modele essa mistura do arroz em uma forminha (tipo uma pequena saladeira), aperte um pouco para dar-lhe formato e desenforme cada uma em pratos individuais. Distribua ao lado do arroz enformado, em cada prato, um pouco da couve e alguns cubinhos do tofu temperado.

Dica - Sirva acompanhado de [Torresmo de Soja](#)

Rendimento: 6 porções