

Barcos de endívias com couve estufada e tofu

Tempo total **45 Mins.** 30 Mins. Tempo de preparação **15 Mins.** Tempo de confecção **30 Mins.** Tempo de Espera

INGREDIENTES

10 Porções

Para os barcos:

200 g de tofu fumado (cortado em cubos pequenos com aprox. 0.5 x 0.5 cm)

60 ml Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal 43% Menos Sal que O Molho de Soja Kikkoman Original

500 g de chucrute (em alternativa: massa vermicelli)

15 ml de vinagre de sidra de maçã

30 ml de xarope de ácer

15 ml de sumo de limão

2 g de pimenta preta moída

2 g de cominhos a gosto

150 g de maçã, descascada e cortada em cubos finos

200 g de cebola picada

50 ml de óleo de colza

630 g de endívia belga

Para guarnecer

100 g de frutos secos (nozes, caju ou amêndoas) picadas grosseiramente

20 g de cebolinho picado

3 g de malagueta picada

PREPARAÇÃO

Passo 1

Marine os cubos de tufo no molho de soja Kikkoman com menos sal durante 30 minutos.

Passo 2

Lave o chucrute com água fria e escorra bem. Misture o vinagre, o xarope de ácer, o sumo de limão, o sal, a pimenta e os cominhos numa tigela. Adicione o chucrute, o tofu marinado e a maçã descascada e cortada em cubos pequenos. Misture até ficar bem combinado.

Passo 3

Refogue a cebola no óleo de colza durante 15 minutos. Adicione a cebola à mistura de chucrute e mexa bem.

Passo 4

Lave e seque a endívia. Separe-a em folhas.

Passo 5

Pique grosseiramente as nozes (ou os outros frutos secos).

Lave o cebolinho e corte-o na diagonal em pedaços pequenos. Pique bem a malagueta.

Recheie as folhas de endívia com o recheio do passo 3 e polvilhe com as nozes, o cebolinho e a malagueta.