

Salada de pera com vinho, feijão verde e tofu

Tempo total **70 Mins.** 30 Mins. Tempo de preparação 40 Mins. Tempo de confecção

INGREDIENTES

10 Porções

Para a salada:

240 g	de cebolas fatiadas
50 ml	de óleo de colza
1 litro	de caldo de legumes
80 ml	<u>Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal 43% Menos Sal que O Molho de Soja Kikkoman Original</u>
2 g	de pimenta
1,6 kg	de batatas para salada aos cubos (2 x 2 cm)

Para a cobertura do tofu:

720 g	de tofu natural aos cubos (2 x 2 cm)
100 g	de fécula de batata
100 ml	de óleo de colza

Para o molho do tofu:

50 ml	<u>Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal 43% Menos Sal que O Molho de Soja Kikkoman Original</u>
50 ml	de xarope de agave ou outro adoçante
100 ml	de água
20 g	de gengibre ralado
12 g	de alho esmagado

E ainda:

1,2 kg	de peras cortadas em tiras
---------------	----------------------------

PREPARAÇÃO

Passo 1

Refogue a cebola em óleo numa frigideira grande durante 5 minutos até alourar. Adicione o caldo de legumes, o molho de soja Kikkoman com menos sal, sal e pimenta.

Passo 2

Descasque, lave e corte as batatas em cubos grandes. Adicione às cebolas e cozinhe durante 25 minutos.

Passo 3

Corte o tofu em cubos. Coloque-o num saco com a fécula de batata e agite para revestir uniformemente o tofu.

Passo 4

Aqueça o óleo numa frigideira. Adicione o tofu e frite-o durante cerca de 10 minutos de cada lado até ficar ligeiramente dourado. Coloque o tofu num prato forrado com papel de cozinha e deixe-o escorrer.

Passo 5

Prepare o molho para o tofu: coloque o molho de soja Kikkoman com menos sal, o xarope de agave, a água, o gengibre ralado e o alho esmagado num copo e misture bem.

Passo 6

Depois de fritar o tofu, deite o molho na frigideira e

100 ml de vinho tinto seco
40 ml de xarope de agave
800 g de feijão-verde (podem ser congelados)
800 g de edamame com casca
80 g de azedas com veias vermelhas (ou, em alternativa, folhas de salsa) picadas

deixe ferver. Adicione o tofu e mexa até ficar completamente coberto com o molho. Cozinhe durante cerca de 10 minutos.

Passo 7

Coloque as peras numa panela pequena, adicione o vinho e o xarope de agave e cozinhe durante 10 minutos em lume médio, mexendo ocasionalmente.

Passo 8

Lave e limpe o feijão-verde. Adicione-o à panela com o edamame e as batatas. Cozinhe durante mais 5 minutos.

Passo 9

Sirva os legumes num prato com o tofu glaceado e as peras em vinho. Decore com as ervas aromáticas.