

Sanduíche sueca com tofu tipo arenque

Tempo total **40 Mins.** 30 Mins. Tempo de preparação **10 Mins.** Tempo de confecção **1440 Mins.** Tempo de Espera

INGREDIENTES

10 Porções

Para o “arenque” de tofu:

- 60 ml** de baguetes longas
- 55 ml** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
- 30 g** de folhas de alga nori picadas (2 x 2 cm)
- 700 ml** de água
- 200 g** de cebola roxa (2-3 de tamanho médio) cortada às rodelas
- 400 g** de tofu natural firme cortado às fatias (0.5 cm de espessura)
- 1 g** de folhas de louro (aprox. 1-2 folhas)
- 3 g** de bagas de pimenta da Jamaica
- 1 g** de harissa
- 5 g** de mistura de especiarias de gengibre para um sabor a arenque condimentado (opcional)
Alguns rebentos de ervilha para guarnição

Adicional:

- 1 kg** de baguetes longas
- 50 g** de maionese vegan
- 50 g** de mostarda francesa
- 200 g** de alface iceberg ou manteiga (em folhas)
- 200 g** de pepinos em conserva fatiados
- 300 g** de cebola roxa cortada às

PREPARAÇÃO

Passo 1

Junte o vinagre, o molho de soja Kikkoman, o sal e as algas nori numa panela com água morna (não quente). Aqueça e mexa até que tudo se dissolva. Reserve para arrefecer.

Passo 2

Coloque metade da cebola cortada, as folhas de louro, as bagas de pimenta da Jamaica e as fatias de tofu num frasco. Adicione outra camada de cebola, as restantes folhas de louro, a pimenta da Jamaica e o tofu. Adicione a harissa e verta a marinada de nori e vinagre arrefecida sobre tudo. Opcionalmente, adicione a mistura de especiarias de gengibre. Feche o frasco e coloque-o no frigorífico durante, pelo menos, 24 horas.

Passo 3

Corte as baguetes no sentido do comprimento. Cubra-as com maionese e mostarda. Coloque em camadas as folhas de alface, as rodelas de pepino, a cebola e o tofu com pedaços de nori e guarneça com os rebentos de ervilha. Corte na diagonal para servir.

rodelas