

Torrada com tofu mexido

Tempo total **20 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação **10 Mins.** Tempo de confecção

Informação nutricional (por porção)
2.213 kJ / 529 kcal

Gorduras totais: **23 g** Proteína: **23 g**
Hidratos de carbono: **57 g**

INGREDIENTES

2 Porções

Tofu:

180 g de tofu
0,5 colheres de chá de paprika fumada
0,5 colheres de chá de cominhos
0,5 colheres de chá de coentros
1 pitada de pimenta
2 colheres de sopa [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#)
70 ml de leite de amêndoa
1 colheres de sopa de azeite
1 cebola pequena picada
1 mão cheia de espinafres baby

Pão:

4 fatia de pão de massa fermentada
2 colheres de sopa de azeite
2 dentes de alho
Para servir:
1 colheres de sopa de sementes de sésamo pretas
6 tomates cherry cortados ao meio
2 colheres de sopa de salsa

PREPARAÇÃO

Passo 1

180 g de tofu - **0,5 colheres de chá** de paprika fumada - **0,5 colheres de chá** de cominhos - **0,5 colheres de chá** de coentros - **1 pitada** de pimenta - **2 colheres de sopa** [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#) - **70 ml** de leite de amêndoa - **1 colheres de sopa** de azeite - **1** cebola pequena picada - **1 mão cheia** de espinafres baby
Esmague o tofu numa tigela com um garfo até obter uma consistência semelhante a um ovo mexido. Misture as especiarias, o molho de soja Kikkoman e o leite de amêndoa.

Aqueça o azeite numa frigideira e salteie a cebola picada até ficar translúcida. Adicione o puré de tofu e deixe fritar durante alguns minutos.

Adicione os espinafres frescos e salteie tudo até os espinafres ficarem macios.

Passo 2

4 fatia de pão de massa fermentada - **2 colheres de sopa** de azeite - **2** dentes de alho
Pincele as fatias de pão com azeite e barre com o alho esmagado. Torre o pão numa frigideira quente.

Passo 3

1 colheres de sopa de sementes de sésamo pretas - **6** tomates cherry cortados ao meio - **2 colheres de sopa** de salsa
Disponha o tofu mexido sobre as fatias de pão grelhado e polvilhe com sementes de sésamo.

Decore com salsa e tomates cherry cortados ao

meio.