

Wraps de tofu

Tempo total **35 Mins.** 15 Mins. Tempo de preparação **20 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
1785 kJ / 426 kcal

Gorduras totais: **25,6 g** Proteína: **13,8 g**
Hidratos de carbono: **34,5 g**

INGREDIENTES

4 Porções

Para o molho:

80 g de maionese
1 colher de sopa Kikkoman Molho de Soja
1 colher de chá Ponzu Limão
1 colher de chá de curcuma, moída
0,5 colher de chá de Tabasco
0,5 colher de chá de sésamo preto

Para o recheio:

1 cenoura grande
1 funcho pequeno
80 g de alface ou ervas selvagens
200 g de nuggets de tofu (ver receita)
1,5 colher de sopa de óleo vegetal
4 wraps (de farinha de milho)
12 folhas de menta

PREPARAÇÃO

Passo 1

Para o molho, misturar maionese, molho Ponzu, curcuma, Tabasco e sésamo.

Passo 2

Descascar e lavar as cenouras. Limpar e lavar o funcho, cortar finamente com a cenoura num bandolim ou numa plaina de legumes e colocar em água com gelo para que fiquem particularmente frescos. Lavar a salada e centrifugar para secar.

Passo 3

Saltear os nuggets de tofu numa frigideira com óleo quente. Se desejar, aquecer os wraps no forno e barrar com o molho. Rechear os wraps com cenoura, funcho, salada, nuggets de tofu e menta, enrolar, fixar eventualmente com papel vegetal, cortar na diagonal e servir.