



Tofu estilo Indiano {Tikka Masala}

tempo prep : 5 minutes *tempo coz* : 20 minutes doses : 4 doses



4.78 de 9 votos

Ingredientes

- 500 g Tofu firme
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho
- 1 lata leite de côco (pode ser light)
- 1/2 chávena polpa de tomate*
- 1 c.chá cominhos em pó
- 1/2 c.chá canela em pó
- 1/2 c.chá cúrcuma ou açafrão
- 1/2 c.chá paprika
- 1 c.chá gengibre em pó
- Coentros
- Sal a gosto
- Azeite q.b.

Preparação

1. Começa por refogar a cebola e o dente de alho com um pouco de azeite, até alourar.
2. Adiciona os temperos (excepto o sal) e mistura bem, cozinhando um minuto.
3. Acrescenta a polpa de tomate e deixa cozinhar cerca de 8 minutos em lume brando.
4. Junta a lata de leite de côco e mistura bem. Depois o tofu, acrescenta um pouco de sal e cozinha 10 minutos em lume brando.
5. Serve com coentros por cima!

Notas

*podes fazer a tua própria polpa de tomate ou usar *passata* de tomate.