


FICHA TÉCNICA

	Nome do prato:	Tofu com esparguete e queijo mozarela
	Categoria:	Prato Principal
	Porções:	5 pax
	Responsável:	Alexandra Santos - 12º L
	Data de criação	29 de maio de 2020
	Escola	Secundária de Estarreja

Ingredientes	Quantidades
Tofu	200gr
Esparguete integral	400gr
Queijo mozarella	80gr
Espinafres	100gr
Cebola	1 unid
Alho	3 dentes
Gengibre em pó	1 c. chá
Margarina	5gr
Azeite	50ml
Leite	35ml
Farinha Trigo	25gr
Sal	QB

Memória Descritiva

Comecei por fazer a mise-en-place com todos os ingredientes necessários;
Lavei, sequei e piquei a salsa, a cebola e o alho e reservei em recipientes diferentes para mais tarde;

Coloquei água a ferver numa panela;

Num wok coloquei margarina, a cebola picada, leite, farinha e gengibre em pó até ficar um molho entre cremoso e líquido, retifiquei temperos;

Entretanto coloquei o esparguete a cozer na panela com água a ferver anteriormente, retifiquei temperos; **NOTA:** não deixar cozer demasiado, deve ficar al dente;

Numa frigideira salteei os espinafres em azeite, alho picado e salsa;

Assim que o esparguete estava pronto escorri a água, passei um bocado de óleo e adicionei-o ao wok com o molho previamente feito.

Adicionei os espinafres ao wok com o preparado, mexi e retifiquei temperos novamente;

Cortei o tofu às fatias não muito finas;

Temperei o tofu com sal e gengibre em pó;

Numa frigideira coloquei azeite e fritei o tofu;

Empratar e servir.