



Mexidão Vegano



2-3 pessoas



Preparo: 10 minutos | Cozimento: 20 minutos | Total: 30 minutos

Categoria: Jantar

INGREDIENTES

- 400g de tofu
- 4 colheres de sopa de óleo de coco (pode-se substituir por azeite de oliva, óleo de amendoim. ou Ghee)
- 3 dentes de alho
- 4 xícaras de vegetais picados da sua preferência
- 1 xícara de ervilhas
- 3 xícaras de arroz já pronto
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 1/4 de xícara de cebolinha

MODO DE PREPARO:

1. Em uma frigideira grande, aqueça as duas colheres de óleo em fogo médio e cozinhe o tofu mexido (como ovos mexidos). Tempere com sal e pimenta do reino. Reserve em um prato grande.
2. Na mesma frigideira, aqueça mais óleo em fogo médio e doure a cebola. Adicione o alho e deixe fritar por cerca de 2 minutos.
3. Abaixar o fogo e adicione os vegetais. Adicione as ervilhas e mexa. Coloque os vegetais no prato do tofu.
4. Coloque mais óleo na mesma frigideira. Adicione o arroz e espalhe-o. Aumente um pouco o fogo e deixe-o fritar levemente.

5. Adicione de volta o tofu e os vegetais. Mexa bem para misturar. Tempere com o Shoyu, sal e pimenta do reino a gosto.

6. Sirva!