

SALADA DE CUSCUZ COM TOFU



Revista
Ago. | Set. 12

Imagens: Longevity Wellness Resort
Chef: Jan Stechemesser



Fácil

INGREDIENTES

- 200 g cuscuz
- 1 cebola roxa média, cortada tipo meia lua
- 50 g de tomate cereja cortado ao meio
- 100 g de ervilhas tortas pré cozinhadas
- ½ malagueta vermelha pequena picada, sem as sementes
- 100 g cogumelos portobello grelhados ou assados no forno, cortados em juliana
- 100 g de tofu fumado
- 10 g de nozes tostadas e picadas
- Gomos de uma laranja
- Sementes de um ½ romã

PARA TEMPERAR

- Folhas de coentros frescos
- Cominho em pó
- Sumo de uma lima
- Flor de sal e pimenta

PREPARAÇÃO

Prepare o cuscuz e deixe arrefecer numa tigela • Salteie os cubos de tofu em azeite, até estarem corados, e adicione flor de sal • Junte todos os ingredientes ao cuscuz e tempere a gosto