



UNIDADE 7 - Receita 2

Pacote de papel de arroz vegan com tofu e vegetais

Para 4 pessoas

Quantidade / Ingredientes:

Para embrulhar:

20 folhas de papel de arroz

Recheio:

180 g de tofu

200 g de cogumelos (picados finamente)

2 cenouras pequenas (picadas finamente)

150 g de couve (ralada)

2 cebolinhas (picadas)

4 dentes de alho (picados)

1 colher de sopa de vinagre de arroz
(ou vinagre de maçã)

2 colheres de sopa de molho de soja

1 colher de chá de óleo de sésamo

1 colher de chá de gengibre fresco (picado)

1 g de pimenta

2 g de sal

Para fritar: óleo

Preparação:

Preparar o recheio: Picar finamente o repolho e as cenouras. Cortar os cogumelos em cubos pequenos. Picar o alho e o gengibre. Esfarelar o tofu em pedaços pequenos.

Cozinhar o recheio: Aquecer o azeite numa frigideira grande em lume médio. Refogar os cogumelos, o repolho, as cenouras, o tofu, o alho e o gengibre até os vegetais amolecerem, cerca de 5 a 7 minutos. Temperar com sal, pimenta, molho de soja e vinagre de arroz. Juntar as cebolinhas, retirar do fogo e deixar esfriar.

Enrolar as bolinhas:

- Mergulhar uma folha de papel de arroz na água por alguns segundos e colocá-la sobre uma superfície húmida.
- Colocar uma colherada do recheio no centro e molde um pequeno retângulo.
- Dobrar a parte inferior do papel de arroz sobre o recheio e, em seguida, dobrar a parte superior e as laterais, criando um bolinho.
- Mergulhar uma segunda folha em água e envolva o bolinho duas vezes usando o mesmo método.

Repitar o processo: Continuar envolvendo até usar todo o recheio.

Fritar as bolinhas: Aquecer o óleo numa frigideira em lume médio-alto. Fritar as bolinhas por 2-3 minutos de cada lado ou até ficarem douradas e crocantes.

Servir: Apreciar quente com molho agri-doce ou molho de soja e vinagre.



Co-funded by
the European Union

Nationale Agentur
beim Bundesinstitut
für Berufsbildung

NABİBB
BILDUNG FÜR EUROPA



2021-1-DE02-KA220-VET-000034650
www.silentchefs.org



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden."



This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Deaf Chefs
Learning the Vegan Cuisine
2024-1-DE02-KA220-VET-000254897