



Co-funded by
the European Union



"Deaf Chefs Learning the World Cuisine" is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

UNIDADE 9 - Receita 26

Tagliatelle verde com tofu cremoso, espinafre e pistácio

Para 4 pessoas

Quantidade / Ingredientes

350 - 400 g tagliatelle verde

1 colher de sopa de azeite

300 g folhas de espinafre baby

1 dente pequeno de alho, descascado e esmagado

Sal e pimenta a gosto

3 colheres de sopa de pistácios torrados e salgados, picados grosseiramente

300 g de tofu cremoso

60 ml (1/4 de chávena) de natas com 35% de gordura ou leite de amêndoa, soja ou aveia sem lactose

4 colheres de sopa de levedura nutricional

2 dentes de alho pequenos, descascados e picados grosseiramente

2 colheres de chá de sumo de limão

2 colheres de chá de mostarda Dijon

2 colheres de sopa de azeite

1 colher de chá de sal fino

3 a 4 pitadas de noz-moscada ralada

A gosto Pimenta moída na hora

Preparação:

- Numa panela grande com água fervente, salgada e temperada, cozinhar a massa de acordo com as instruções da embalagem ou até ficar al dente. Escorrer, reservando pelo menos 125 ml da água do cozimento.
- Misturar o tofu cremoso, o creme de leite, a levedura nutricional, o alho picado, o sumo de limão, a mostarda Dijon, o sal fino, a noz-moscada e o azeite usando uma varinha mágica, um liquidificador ou um processador de alimentos. Bater até a mistura ficar homogênea e cremosa. Provar e temperar com sal, pimenta e uma pitada adicional de noz-moscada, se necessário.
- Enquanto a massa cozinha, aquecer o azeite numa frigideira grande em lume médio. Adicionar os espinafres e o alho esmagado e temperar com sal e pimenta. Refogar por 2 a 3 minutos, até os espinafres murcharem.
- Adicionar o molho Alfredo de tofu à frigideira junto com o espinafre. Aquecer em lume brando, mexendo delicadamente o espinafre por 1 a 2 minutos para misturar com o molho.
- Adicione a massa ao molho e mexa delicadamente. Se necessário, adicione um pouco da água do cozimento da massa para diluir o molho.
- Dividir entre 4 pratos fundos e decorar com pistácio picado e pimenta moída na hora.

