



Receitinhas

SUSHI DE ABOBRINHA

INGREDIENTES:

- 3 abobrinhas pequenas;
- 60 g de tofu firme em temperatura ambiente;
- 1 colher (sopa) de tomate seco picado;
- 1 colher (chá) de azeite de oliva;
- 1 colher (café) de tomilho picado;
- 2 colher de castanha-do-pará ralada;
- Sal e azeite a gosto.

MODO DE PREPARO:

Corte as abobrinhas em fatias no sentido do comprimento, polvilhe com sal e grelhe-as em uma frigideira antiaderente. Reserve.

Amasse o tofu com um garfo e tempere-o com o sal, o tomate seco, o azeite e o tomilho, espalhe uma colher (chá) bem cheia do recheio sobre uma fatia da abobrinha grelhada. Enrole a abobrinha não muito apertada e disponha-a em uma assadeira forrada com papel-manteiga. Repita o processo até terminarem as fatias. Polvilhe com um pouco da castanha-do-pará ralada e leve ao forno médio, preaquecido, por 3 minutos. Sirva em seguida.



