BioEscolha
· sabores ·

# MOQUECA VEGGIE

## Preparação

1. Cortar a cebola às rodelas finas, picar o gengibre e o alho. Refogar em azeite até a cebola ficar translúcida. De seguida colocar o pimento cortado às rodelas finas e o tomate e a courgette cortados aos pedaços. Juntar o louro e deixar cozinhar durante 5 minutos.

2. Cortar o tofu aos cubos pequenos e juntar ao refogado. Colocar o pimentão, a malagueta picada e o coco. Mexer bem.

3. Juntar o leite de coco, temperar com sal e pimenta. Deixar cozer durante 15 minutos.

4. Acompanhe com arroz integral.
Bom apetite!

## Ingredientes

200g. de tofu
1 courgette
1 pimento verde / 1 pimento vermelho
1 cebola / 2 dentes de alho
2 tomates maduros
3 colheres de sopa gengibre
300 ml de leite de coco
3 colheres de sopa de coco ralado
2 colheres de chá de pimentão doce
Azeite / sal / pimenta rosa (q.b)
1 folha de louro
1 malagueta

Todos os ingredientes estão à venda na nossa loja
BioEscolha e também na nossa página web.
Bom apetite!

www.bioescolha.pt . Avenida Calouste Gulbenkian, nº 99 3000-092 Coimbra
T +351 239 406 793 . Tm +351 910 840 484 . info@bioescolha.pt