



MINI QUICHES DE LEGUMES

Ingredientes:

- . ½ Cebola pequena picada
- . 2 Dentes de alho esmagados
- . 1 Chávena de cogumelos frescos laminados
- . 1 Chávena de espinafres picados
- . 2 Colheres de sopa de salsa picada
- . 375g de tofu
- . 60 ml de bebida de soja biológica
- . 1 Colher de sopa de amido de milho
- . Sal marinho, caril, pimenta preta e noz-moscada

Procedimento:

Pré-aqueça o forno a 175 ° C. Coloque 12 papéis de queques num tabuleiro próprio e reserve.

Refogue a cebola e o alho em azeite. Adicione uma pitada de caril, os cogumelos e os espinafres já preparados, e cozinhe durante alguns minutos. Junte a salsa picada e tempere com sal e pimenta.

À parte, num processador de alimentos, reduza a puré o tofu, bebida de soja, amido de milho e sal. Adicione este preparado aos legumes e envolva bem. Coloque no tabuleiro para queques.

Leve ao forno durante 25 minutos.

Retire do forno e deixe arrefecer. Sirva com uma salada de folhas verdes e fatias de maçã.