



# PIMENTOS RECHEADOS VEGETARIANOS

## Ingredientes

*Para 6 pimentos recheados*

100g de arroz castanho  
6 pimentos verdes  
3 colheres de sopa de molho de soja  
3 colheres de sopa de xerez para cozinhar  
1 colher de chá de molho vegetariano Worcestershire  
150g de tofu extra firme  
90g de arandos secos açucarados  
50g de nozes pecã picadas  
100g de parmesão ralado  
450g de molho de tomate  
2 colheres de sopa de açúcar mascavado

## Etapas

1. Numa panela, ferva água e misture o arroz. Baixe o lume, cubra e cozinhe em lume brando durante 40 minutos.
2. Entretanto, limpe o núcleo e as sementes do pimento verde, deixando o fundo intacto. Coloque os pimentos num prato de microondas com cerca de 1cm de água no fundo. Cozinhe no microondas em potência alta durante 6 minutos.
3. Numa pequena frigideira, coloque o molho de soja, vinho e molho Worcestershire em lume brando. Adicione tofu e ferva em lume brando até o líquido ser absorvido.
4. Combine o arroz (depois de arrefecido), tofu, arandos, frutos secos, queijo, sal e pimenta; misture e disponha firmemente nos pimentos. Recoloque os pimentos no prato, e coza em forno pré-aquecido a 175°C durante 25 a 30 minutos, ou até ligeiramente dourado por cima.
5. Entretanto, numa pequena caçarola em lume brando, combine o molho de tomate e açúcar mascavado; aqueça até estar uniformemente quente. Coloque uma colher de molho sobre cada porção.