

NUGGETS VEGANOS

INGREDIENTES

1 lata de milho com a água
1 cenoura pequena
1/2 cebola picada
2 dentes de alhos amassados
3 colheres (sopa) de óleo ou azeite
2 colheres (sopa) de cheiro verde picado
sal a gosto
pimenta-do-reino a gosto
4 colheres (sopa) de fubá
4 colheres (sopa) de farinha de trigo
óleo para fritar
farinha de rosca para empanar

MODO DE PREPARO

Bata o milho com a água e a cenoura no liquidificador, até formar uma pasta
Doure o alho e a cebola no azeite ou óleo
Acrescente a pasta, o cheiro verde, a farinha de trigo, o sal, a pimenta e o fubá no refogado
Misture bem e cozinhe em fogo baixo
Mexe sempre até soltar da panela
Desligue o fogo e deixe esfriar
Faça bolinhos e passe na farinha de rosca
Frite em óleo até dourar dos dois lados

©2022 todos os direitos reservados a Mais Gostoso

<https://maisgostoso.com/receita/8151-nuggets-veganos.html>