

Fricassê Vegano

 **Autoria**

Paloma Moreira

Ingredientes

Creme

- 1/2 xícara (chá) - 125 ml de leite de coco
- 1 e 1/2 xícaras (chá) - 357 ml de água
- 1 lata - 285g de milho verde
- 1 colher (sopa) - 10g de polvilho doce
- 1 colher (chá) de sal
- a gosto - pimenta preta
- 1 colher (sopa) - 15 ml de azeite de oliva

Recheio

- 2 xícaras (chá) - 150g de proteína texturizada de soja
- 1 unidade - aprox. 140g de cebola picada
- 3 unidades - aprox. 180g de tomates picados
- 1/2 xícara (chá) - 125 ml de leite de amendoim (ou outro leite vegetal)
- a gosto - pimenta preta
- a gosto - azeitonas verdes ou pretas
- 1 e 1/2 colheres (chá) de sal
- a gosto - cheiro verde
- a gosto - batata palha

Modo de Preparo:

Creme

1. Liquidifique os ingredientes.
2. Transfira para uma panela e leve ao fogo médio.
3. Misture até ficar levemente espesso, desligue o fogo e reserve.

Recheio

1. Deixe a proteína de soja de molho por 8h.
2. Descarte a água do molho e transfira a proteína para uma panela mais funda.
3. Cubra com água, adicione o vinagre e deixe ferver.
4. Escorra bem.
5. Em uma panela, em fogo médio, refogue as cebolas com azeite.
6. Acrescente os tomates e em seguida a proteína de soja. Misture.
7. Adicione o leite de amendoim, as azeitonas e os demais temperos.
8. Quando a proteína de soja estiver um pouco mais seca, desligue o fogo e transfira para outro recipiente.
9. Despeje o creme de milho por cima e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 35 minutos.
10. Finalize com batata palha a gosto.



★★★★★
5 from 1 vote

 Imprimir