



# BOBÓ VEGANO

## de Pupunha Assado

Nível de Picância  
**Baixa**

Dificuldade  
**Fácil**

Tempo de Preparo  
**20 min**

Tempo Total  
**30 minutos**



Comfort Food /  
Vegana

O bobó é uma receita clássica da culinária nordestina, que tem ingredientes maravilhosos em sua composição. Para os amantes de comida vegetariana/vegana, fizemos essa versão pensando na união da boa comida com ingredientes frescos. Experimente!

### NA SUA CAIXA

150 grama de arroz branco  
300 grama de mandioca pré-cozida  
1 unidade de tomate italiano  
1 unidade de cebola  
1 unidade de pimentão verde  
200 mililitro de leite de coco

1 unidade de limão tahiti  
40 mililitro de azeite de dende  
20 grama de coentro fresco  
10 grama de molho de pimenta  
400 grama de palmito



### NA SUA COZINHA

1 porção de azeite  
1 porção de pimenta  
1 porção de sal  
1 faca de corte

1 assadeira antiaderente pequena  
1 colher grande ou espátula de silicone  
1 panela grande  
1 panela média ou grande

1 tábua de corte

1 liquidificador ou processador de alimentos

# BOBÓ VEGANO

## de Pupunha Assado



**1** Corte a mandioca pré-cozida em pedaços menores de 3cm, transfira para uma panela grande e cubra com água. Leve a panela em fogo médio e cozinhe por aproximadamente 8 minutos, ou até ficarem macias.



**2** Corte o palmito em rodelas de 2 cm de espessura, transfira para uma assadeira, deixando as fatias bem espalhadas. Leve ao forno por 15 minutos, ou até que fiquem dourados.



**3** Descasque a cebola e corte em cubos de 1 cm. Corte o tomate em cubos de 2 cm. Retire as sementes do pimentão, em seguida, corte em tiras finas. Corte o limão em 4 partes. Pique o coentro grosseiramente e reserve um raminho para decorar.



**4** Em uma panela, aqueça um fio de azeite em fogo médio e refogue metade da cebola por 30 segundos. Adicione o arroz e misture bem. Adicione 600 ml de água, tempere com sal e deixe cozinhar com a tampa semiaberta, por 15 minutos, ou até a água secar.



**5** Quando a mandioca estiver macia, escorra (guarde 3 ou 4 conchas da água) e transfira para um mixer ou liquidificador. Processe a mandioca com a própria água até que fique um creme liso e reserve. Aqueça a panela que usou para cozinhar a mandioca por 1 minuto em fogo médio. Adicione um fio de azeite de oliva e todo o azeite de dendê, refogue o pimentão até murchar (3 minutos). Adicione o restante da cebola, o tomate e misture mais 2 minutos. Dica: para processar a mandioca, comece com 2 ou 3 conchas, se achar necessário adicione mais um pouco.



**6** Transfira o creme de mandioca para a panela, adicione o leite de coco, a pupunha assada, tempere com sal e pimenta, esprema o limão a gosto e salpique o coentro. Sirva com o arroz ao lado e decore com o raminho de coentro. Use o molho de pimenta conforme o seu paladar, colocando aos poucos na finalização do prato.

### VALORES NUTRICIONAIS

Porção de 189g (1/8 porção) Valor energético 241kcal=1010kj (12%VD); Carboidratos 35.76 (12%VD); Proteínas 4.04 (5%VD); Gorduras totais 10.87 (20%VD); Gorduras saturadas 6.1 (28.%VD); Gorduras trans 0g (\*\*); Fibra alimentar 4.66 (19%VD); Sódio 182 (8%VD). (\*) Valores diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (\*\*) Valores diários não estabelecidos.