

Strogonoff vegano de grão de bico e palmito

Equipe FooFit · 30/06/2021



Tempo de Preparo

30 MIN

Dificuldade

Médio

Porções

6

Description

Ingredientes

- 1 xícara de grão de bico (cru)
- 4 folhas de louro
- 1 xícara de cogumelo paris fresco
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de semente de mostarda
- 6 dentes de alho picados
- 1 cebola grande picada
- 1 vidro de palmito cortado em rodelas
- 2 xícaras de polpa de tomate
- 1/2 xícara de água
- Cebolinha a gosto
- 200 g de creme de leite de caju
- 1 colher (sopa) de sal
- 100 g de semente de caju torrada sem sal
- 100 ml de água

Preparo

1. Deixe o grão de bico de molho imerso em água por pelo menos 8 horas.
2. Escorra e coloque o grão de bico em uma panela de pressão.
3. Encha a panela de água de forma com que fique uma camada de água de pelo menos 5 centímetros acima do grão de bico.
4. Adicione as folhas de louro.
5. Leve ao fogo e deixe ferver por 20 minutos após iniciar a pressão.
6. Deixe esfriar e reserve.
7. Em um liquidificador adicione a castanha de caju e a água e bata por 3 minutos até formar um creme.
8. Reserve.
9. Lave os cogumelos e corte em fatias finas.
10. Leve ao fogo em uma frigideira pré-aquecida por 5 minutos até que o cogumelo solte a água.
11. Escorra e reserve.
12. Em uma panela grande pré aquecida coloque o azeite e as sementes de mostarda.
13. Frite até que elas comecem a dourar ou até que comecem a saltar.
14. Adicione o alho e a cebola e refogue por 3 minutos.
15. Acrescente o grão de bico o palmito picado e os cogumelos deixando em fogo baixo por aproximadamente 5 minutos.
16. Mexa delicadamente para o grão de bico e palmito não desmancharem.
17. Acrescente a polpa de tomate e a água.
18. Adicione o sal e deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos.
19. Desligue o fogo e acrescente o creme de leite de caju e a cebolinha.