

Estrogonofe vegano

Equipe FooFit · 30/06/2021



Tempo de Preparo

60 MIN

Dificuldade

Médio

Porções

4

Description

Ingredientes

- 1 xícara de aveia
- 2 xícaras de água morna
- 1 fio de azeite
- 1/2 cebola picada
- 4 dentes de alho picado
- 300 g de palmito pupunha picado
- 100 g de cogumelos champignon fatiados
- 1 xícara de molho de tomate
- 2 colheres (sopa) de mostarda
- 1/2 xícara de salsinha
- tomilho fresco a gosto
- alecrim fresco a gosto
- 1/2 xícara de água
- sal a gosto
- pimenta-do-reino a gosto

Preparo

1. Em uma tigela misture a aveia com a água morna.
2. Deixe de molho por 30 minutos.
3. Em seguida bata no liquidificador e reserve.
4. Em uma frigideira esquente 1 fio de azeite e refogue a cebola e o alho.
5. Acrescente o palmito os cogumelos o molho de tomate a mostarda e o creme de aveia reservado.
6. Mexa bem e acrescente a salsinha o tomilho e o alecrim fresco.
7. Adicione a água e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.