CALDO PROTEICO DE ERVA DOCE VEGANA

INGREDIENTES

300 g de ervilha seca

600 ml de água

2 cenouras

1 talo de erva doce (só a parte mais grossa)

1 colher (sobremesa) de páprica defumada

1 colher (chá) cominho

1 colher (chá) de curry

sal a gosto

1/2 colher (café) de pimenta do reino

5 folhas de louro

1 cebola (picada ou em rodelas - de acordo com o seu gosto)

1 colher (sopa) de alho moído / picado

2 colheres (chá) de azeite

MODO DE PREPARO

Deixe a ervilha de molho em água por no mínimo 12 horas (para soltar as toxinas que causam gases e liberar os nutrientes).

Tire as extremidades da cenoura. Descasque ou não, de acordo com a preferência. Corte cada cenoura em 3 partes.

Coloque em uma panela de pressão: ervilha, água, cenouras e as folhas de louro. Cozinhe por 40 minutos (deve ser o suficiente para a ervilha desmanchar completamente).

Enquanto a ervilha cozinha, corte em fatias finas o talo da erva doce, as cebolas e o alho.

Em uma panela grande (precisa caber todo o caldo + erva doce), coloque o azeite, o alho, as cebolas e refogue, desligue o fogo e adicione os temperos restantes e misture - reserve.

Ao abrir a panela de pressão: retire as folhas de louro e descarte.

Retire as cenouras e amasse, como se fosse fazer um purê. Reincorpore as cenouras amassadas ao caldo da ervilha.

Ligue o fogo do refogado, incorpore todo o caldo e acrescente a erva doce. Deixar ferver e está pronta para ser servida. Se você achar o caldo ralo, pode deixar fervendo até engrossar a seu gosto.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/12981-caldo-proteico-de-erva-doce-vegana.html