

QUIBE VEGETARIANO (OU VEGANO) ASSADO

INGREDIENTES

- 500 g de trigo para quibe
- 250 g de mandioca cozida e amassada
- 2 cebolas médias picadas em cubinhos
- 1 dente de alho picadinho
- 1/2 xícara (chá) de folhas de hortelã picadas
- 1 xícara (chá) de folhas de hortelã pimenta picadas
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de sementes de linhaça dourada
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 1 tomate médio sem sementes picado
- 2 cenouras médias raladas
- 1 copo de requeijão (opcional)
- 200 g de queijo cortado em cubos (opcional)
- Pimenta-do-reino ou síria e sal a gosto

MODO DE PREPARO

Pode passar a mandioca no processador para deixar a massa mais homogênea. A mandioca serve para dar a “liga” à receita. Sendo assim opcional o uso de requeijão e queijo. Para uma receita vegana, utiliza-se apenas a mandioca (ou aipim, ou macaxeira, depende da sua região). Sugiro apenas aumentar consideravelmente a quantidade de mandioca quando não utilizar os lácteos.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13960-quibe-vegetariano-ou-vegano-assado.html>