

# 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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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