## PANQUECA VEGANA AO MOLHO DE BETERRABA

## **INGREDIENTES**

INGREDIENTES
PANQUECA:
panqueca:2 xícaras de água
1 colher (sopa) de azeite
sal a gosto
3 xícaras de farinha de trigo
MOLHO:
molho:1 colher (sopa) de azeite
1 cenoura grande crua descascada e picada
1/4 beterraba crua descascada e picada
1/2 cebola picada
2 dentes de alho picados
1 colher de orégano
1 folha de louro
1 e 1/2 copos de água
1 pitada de cominho
1 colher (chá) de sal marinho
1/4 xícara de manjericão picado
RECHEIO:
Recheio:3 xícaras de proteína de soja
2 dentes de alho ralados
1/4 de cebola picada
1 pitada de curry
azeite
azeitona picada
sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Cozinhe a proteína de soja por aproximadamente 2 minutos ou até que ela inche.

Escoe a proteína de soja e pingue algumas gostas de limão (opcional).

Numa panela, coloque um pouco de azeite, a cebola e o alho.

Deixe dourar um pouco e acrescente a soja.

Em seguida, ponha o curry, azeitonas e o sal, reserve.

Coloque todos os ingredientes do molho no liquidificador e bata, reserve.

Coloque todos os ingredientes da panqueca no liquidificador e bata.

Numa panquequeira, coloque um pouco da massa da panqueca.

Aguarde até que ela cozinhe um lado para então virá-la.

Caso não tenha uma panquequeira, use uma frigideira rasa.

Não necessita adição de óleo.

Após pronta, recheie a panqueca com a soja refogada, enrole e despeje a quantidade de molho que preferir.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/16458-panqueca-vegana-ao-molho-de-beterraba.html