

PANQUECA VEGANA AO MOLHO DE BETERRABA

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 manjeriço 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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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