

STROGONOFF VEGANO DE GRÃO DE BICO E PALMITO

INGREDIENTES

1 xícara de grão de bico (cru)
4 folhas de louro
1 xícara de cogumelo paris fresco
2 colheres (sopa) de azeite
1 colher (sopa) de semente de mostarda
6 dentes de alho picados
1 cebola grande picada
1 vidro de palmito cortado em rodelas
2 xícaras de polpa de tomate
1/2 xícara de água
Cebolinha a gosto
200 g de creme de leite de caju
1 colher (sopa) de sal
Para o creme de leite de caju:
100 g de semente de caju torrada sem sal
100 ml de água

MODO DE PREPARO

Preparo do grão de bico:

Deixe o grão de bico de molho, imerso em água por pelo menos 8 horas.

Escorra e coloque o grão de bico em uma panela de pressão.

Encha a panela de água, de forma com que fique uma camada de água de pelo menos 5 centímetros acima do grão de bico.

Adicione as folhas de louro.

Leve ao fogo e deixe ferver por 20 minutos após iniciar a pressão.

Deixe esfriar e reserve.

Preparo do creme de leite de caju:

Em um liquidificador, adicione a castanha de caju e a água, e bata por 3 minutos até formar um creme.

Reserve.

Preparo do cogumelo paris:

Lave os cogumelos e corte em fatias finas.

Leve ao fogo em uma frigideira pré-aquecida por 5 minutos, até que o cogumelo solte a água.

Escorra e reserve.

Preparo do Stroganoff:

Em uma panela grande pré aquecida, coloque o azeite e as sementes de mostarda.

Frite até que elas comecem a dourar, ou até que comecem a "saltar".

Adicione o alho e a cebola e refogue por 3 minutos.

Acrescente o grão de bico, o palmito picado e os cogumelos, deixando em fogo baixo por aproximadamente 5 minutos.

Mexa delicadamente para o grão de bico e palmito não desmanchem.

Acrescente a polpa de tomate e a água.

Adicione o sal e deixe cozinhar, em fogo baixo, por 10 minutos.

Desligue o fogo e acrescente o creme de leite de caju e a cebolinha.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18805-strogonoff-vegano-de-grao-de-bico-e-palmito.html>