

ESCONDIDINHO DE CARNE DE JACA (VEGAN/VEGETARIANA)

INGREDIENTES

500 g de carne de jaca

1 kg de mandioca

1 caixa de creme de leite (vegan usar creme de soja)

2 colheres (sopa) de manteiga (vegan usar azeite)

50 g ou a gosto de queijo parmesão ralado (vegan usar queijo vegetal ou omitir esse ingrediente)

Óleo para untar

Salsinha e cebolinha a gosto

Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Lave a mandioca e descasque-as.

Corte-as no sentido longitudinal e retire a fibra central, pois é dura e mesmo cozida não é boa de comer.

Cozinhe em uma panela de pressão contando 20 minutos após pegar pressão.

Enquanto cozinha, aqueça a carne de jaca e a tempere se necessário.

Após cozida, amasse a mandioca em um recipiente a parte.

Adicione a manteiga e o sal.

A mandioca ainda quente irá derreter a manteiga.

Termine misturando na massa de mandioca o creme de leite, a salsinha e a cebolinha e misture bem.

Em um refratário ou assadeira untada apenas com óleo, adicione uma camada de um dedo da massa de mandioca.

Adicione todo o recheio.

Cubra com o restante da massa e adicione o queijo ralado por cima da massa.

Coloque no forno a 180° por 20 minutos e mais 5 minutos a 220° C para gratinar.

A receita está pronta.

Se quiser fazer a versão vegan, substitua a manteiga por azeite, o creme de leite por creme de soja (ou adicione meia xícara da água do cozimento) e o queijo por queijo vegetal (ou apenas não coloque o queijo ralado, também fica ótima).

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19106-escondidinho-de-carne-de-jaca-vegan-vegetariana.html>