

ROCAMBOLE DE LENTILHA RECHEADO (VEGAN)

INGREDIENTES

1 xícara (de chá) de lentilha crua
1 e 1/2 xícara (de chá) de água
2 folhas de louro
1/4 de xícara (de chá) de quinoa em grãos
3 colheres (de sopa) de azeite
5 dentes de alho bem picados
1 xícara (de chá) de cebola bem picada
2 colheres (de sopa) de suco de limão
1 colher (de sopa) de orégano desidratado
1/2 colher (de chá) de cominho (opcional)
1/2 xícara (de chá) de aveia em flocos
1/2 xícara (de chá) de farinha de trigo integral
sal a gosto

Recheio:

2 xícaras de molho de tomate conforme o seu gosto (para a montagem)
1 xícara (de chá) de purê de batatas conforme o seu gosto
6 unidades de vagem grandes
6 palitos de cenoura
papel manteiga, papel alumínio ou plástico
óleo

MODO DE PREPARO

Coloque a lentilha em uma vasilha, cubra com o dobro de água e deixe de molho por 8 horas.

Escorra, lave bem e coloque em uma panela, juntamente com 1 e 1/2 xícara de água e as folhas de louro e deixe cozinhar.

Enquanto isso, coloque a quinoa em uma vasilha pequena, cubra com água quente e deixe de molho por 2 minutos.

Escorra lave bem e reserve.

Em seguida, adicione o azeite, o alho, a cebola, o suco de limão, o cominho, o orégano e tempere com sal a gosto.

Misture bem e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos, mexendo sempre para não queimar.

Desligue e acrescente a farinha de trigo integral, a aveia em flocos, misture bem e deixe esfriar completamente,

para não atrapalhar a montagem (vai levar cerca de uma hora e meia).

Enquanto isso, prepare o molho de tomate e o purê conforme o seu gosto.

Também cozinhe 6 unidades de vagem e 6 palitos grandes de cenoura em água fervente por 5 minutos. Escorra e reserve.

Preaqueça o forno a 240º C e coloque uma folha de papel manteiga com cerca de 40 cm sobre uma superfície limpa.

Distribua a mistura de lentilha e quinoa até formar um retângulo com cerca de 30 cm x 20 cm e aperte bem, ajeitando as laterais.

Dê 2 cm de distância da borda e distribua uma camada de purê.

Disponha a vagem e a cenoura sobre ele e em seguida enrole o rocambole.

Procure deixar o rocambole bem firme e para isso aperte bem.

Unte uma assadeira antiaderente com uma colher de sopa de óleo, disponha o rocambole sobre ela, ajeite as laterais e pincele óleo sobre toda a superfície dele.

Leve para assar por 30 minutos a 240º C e em seguida retire do forno.

Cubra o rocambole com metade do molho e deixe a outra parte para a hora que for servir.

Devolva ao forno por mais 10 minutos e está pronto.

Regue com azeite para servir.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19157-rocambole-de-lentilha-recheado-vegan.html>