

RISOTO VEGANO

INGREDIENTES

1 xícara (chá) de arroz integral

300 g de legumes diversos (vagem, cenoura, ervilha, brócolis e couve-flor)

100 g de champignon inteiros

100 g de azeitonas verdes sem caroço

3 pimentas (de sua preferência)

azeite, sal e temperos frescos (orégano, tomilho, manjeriço roxo e cheiro-verde) a gosto.

MODO DE PREPARO

Pique as pimentas em pedaços bem pequenos e reserve.

Cozinhe o arroz integral conforme as instruções do fabricante ou a sua preferência, juntamente com as pimentas picadas.

Pique os legumes em cubinhos, cozinhando-os apenas com água.

Após cozidos, escorra toda a água e reserve.

Em uma panela, adicione um fio de azeite, os legumes cozidos, as azeitonas, os champignons, os temperos frescos e sal a gosto.

Refogue-os bem até secar toda a água.

Por fim, misture o arroz com os legumes refogados e sirva em seguida.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/25442-risoto-vegano.html>