

# MOQUECA DE PALMITO VEGANA

## INGREDIENTES

1/2 cebola grande  
300 g de palmito  
1/2 pimentão verde em tiras  
1/2 pimentão amarelo em tiras  
1/2 pimentão vermelho em tiras  
1 ou 2 tomates italianos picados  
azeite de oliva  
3 colheres de sopa de azeite de dendê  
400 ml de leite de coco  
coentro a gosto  
pimenta vermelha ou malagueta a gosto  
sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Refogue a cebola picada com o azeite de oliva em uma panela grande.  
Adicione aos poucos as tiras de pimentão, deixe refogar em fogo médio por 2 ou 3 minutos.  
A seguir adicione o palmito em rodela grandes formando uma camada.  
Vá adicionando aos poucos o azeite de dendê e a pimenta a gosto.  
Depois coloque os 400 ml de leite de coco e misture em fogo baixo.  
Coloque o tomate agora, pois ele ficará durinho e não derreterá.  
Adicione sal a gosto e deixe cozinhar por 5 a 7 minutos em fogo médio/baixo, mexendo de vez em quando para não grudar na panela.  
Após apagar o fogo adicione o coentro picado, assim ele mantém sua textura, cor e aroma.  
Sirva com arroz.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26847-moqueca-de-palmito-vegana.html>