

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 rodelas 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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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