

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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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