

VATAPÁ VEGETARIANO

INGREDIENTES

1/2 de farinha de trigo
1 litro de água
1 pimentão da cor de sua preferencia
alho de sua quantidade
cebola também
óleo
1 pitada de cominho
1 garafa de azeite de dende
sal a gosto
500 g de carne de soja ou se preferir vegetais do seu gosto

MODO DE PREPARO

Misture numa panela o pimentão cortado em cubos, o alho, a cebola picado um pouco de óleo, sal o cominho, misture tudo até dourar.

Acrescente as sojas ou vegetais de sua preferência para encorpar depois acrescente o azeite de dende deixe em fogo baixo até que ferva.

No liquidificador ponha aos poucos água e farinha de trigo até q fique cremosa se quiser coloque um pouco de sal e vá despejando pouco em pouco, até que fique cremoso, mexendo durante meia hora para o cozimento da farinha e só servir.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/37365-vatapa-vegetariano.html>