CURRY DE LEGUMES VEGANO

INGREDIENTES

1 couve-flor pequena divida em raminhos

250g de cenouras pequenas, raspadas e cortadas em rodelas grossas

250g de vagem cortada em pedaços

sal

Molho1 e 1/2 colher (sopa) de margarina

1 e 1/2 colher (sopa) de farinha de trigo integral

1 colher (sopa) de curry em pó

1 colher (chá) de gengibre ralado

2 xícaras de leite de soja

2 colheres (sopa) de suco de laranja

pimenta-do-reino

2 colheres (sopa) de creme de leite de soja

1 colher (sopa) de amêndoas escaldadas, descascadas e cortadas em metades

1 colher (sopa) de salsinha picada

MODO DE PREPARO

Corte e cozinhe os legumes em água fervente com sal por 10 minutos

Escorra e reserve o caldo

Faça o molho da seguinte maneira

Junte o curry e o gengibre e mexa sobre o fogo moderado durante 3 minutos

Sem parar de mexer, junte lentamente o leite, o suco de laranja e 2 xícaras do caldo reservado

Prove o molho e, se necessário, corrija o tempero com sal e pimenta

Despeje o molho sobre os legumes, misturando levemente com um garfo

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/4029-curry-de-legumes-vegano.html