

# PETISCO VEGETARIANO

## INGREDIENTES

1 abobrinha - menina brasileira

1 alho - poró

1 xícara de (chá) de cogumelo

Champignon inteiro

3 tomates sem sementes

1 lata de bife vegetal (Superbom)

1 colher de (sopa) de açúcar mascavo

Shoyu

Azeite de oliva

Manjericão desidratado

Sal

## MODO DE PREPARO

Corte a abobrinha em rodelas de um centímetro. Corte a parte mas clara do alho-poró em pedaços de três centímetros e faça um corte no sentido do comprimento.

Misture três colheres de shoyu em uma vasilha. Acrescente a abobrinha, o alho-poró e os cogumelos e deixe marinar na geladeira por, no mínimo, duas horas. Em outro recipiente, coloque o tomate cortado em quatro partes. Acrescente o açúcar mascavo, uma colher de azeite e o manjericão e , se desejar , acrescente o sal.

Misture tudo e deixe marinar por duas horas. Depois , corte os bifes vegetais em quatro pedaços e monte os espetinhos intercalando cada ingrediente. Leve para assar em uma churrasqueira elétrica por cerca de 20 minutos ou coloque em uma forma. Cubra com papel alumínio e asse em forno convencional por 15 minutos. Retire o papel-alumínio e asse por mais 5 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaveisrapidas.com.br/receita/43805-petisco-vegetariano.html>