

# 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  
Manjerição desidratado  
Sal

## MODO DE PREPARO

Corte a abobrinha em rodela de um centímetro. Corte a parte mais 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 manjerição 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://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/43805-petisco-vegetariano.html>