VATAPÁ DE CENOURA

INGREDIENTES

4 cenouras grandes

1 xícara de trigo ou amido de milho

1 cebola picada

1 tomate picado

Azeite de dendê a gosto

1 pitada de sal

1 vidro de leite de coco

1 maço de cheiro verde picado

2 xícaras de água

MODO DE PREPARO

Refogar os temperos com óleo ou manteiga. Depois colocar a cenoura crua passada no liquidificador, ou ralada.

Deixar ferver um pouco e colocar o trigo dissolvido com água.

Quando estiver um mingau acrescentar o leite de coco.

Retire do fogo e misture o azeite de dendê, mexa bem e despeje numa travessa.

Sirva-se.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/52176-vatapa-de-cenoura.html