

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>