ESTROGONOFE VEGETARIANO DA POLI

INGREDIENTES

2 colheres de azeite

2 dentes de alho amassados

1 cebola média cortada em cubinhos pequenos

1 colher glugonato manossódico *opcional

1/2 caldo de legumes

1 berinjela grande sem casca cortada em cubos de aprox 2 cm

6 cogumelos frescos cortados em fatias ou 1/3 da lata sem a água da conserva

1 colher de catchup

1 colher de mostarda

1/2 lata de creme de leite

1/2 lata de leite

1/2 colher de cominho (opcional)

Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Frite a cebola no azeite, mas não muito. Frite até que ela comece a murchar e acrescente o alho e deixe comecar a amarelar, mas não dourar.

Com o fogo médio acrescente a beringela e o cogumelo. Refogue muito ligeiramente e acrescente o gluconato monossódico, o caldo de legumes, o catchup e a mostarda e misture bem.

Em seguida acrescente o creme de leite e o leite.

Prove e conserte o sal se necessário, acrescente o cumim se gostar.

Tampe e deixe cozinhar até que a beringela e o cogumelo cozinhem, mas não muito. No máximo 10 minutos em fogo médio.

É necessário acrescentar o leite para poder cozinhar a beringela e a mistura ainda ficar cremosa, senão o creme de leite vai apura demais e fica seco.

É muito importante que não se afogo muito os ingredientes. Cozinhe o creme até a beringela ficar macia mais ainda al dente.

Sirva como um estrogonofe normal com arroz branco e batata palha.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/55373-estrogonofe-vegetariano-da-poli.html