

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 começar a amarelar, mas não dourar.

Com o fogo médio acrescente a berinjela 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 berinjela e o cogumelo cozinhem, mas não muito. No máximo 10 minutos em fogo médio.

É necessário acrescentar o leite para poder cozinhar a berinjela 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 berinjela ficar macia mais ainda al dente.

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

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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