

ESTROGONOFÉ VEGANO

INGREDIENTES

1 xícara de aveia
2 xícaras de água morna
1 fio de azeite
1/2 cebola picada
4 dentes de alho picado
300 g de palmito pupunha picado
100 g de cogumelos champignon fatiados
1 xícara de molho de tomate
2 colheres (sopa) de mostarda
1/2 xícara de salsinha
tomilho fresco a gosto
alecrim fresco a gosto
1/2 xícara de água
sal a gosto
pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture a aveia com a água morna

Deixe de molho por 30 minutos

Em seguida, bata no liquidificador e reserve

Em uma frigideira, esquente 1 fio de azeite e refogue a cebola e o alho

Acrescente o palmito, os cogumelos, o molho de tomate, a mostarda e o creme de aveia reservado

Mexa bem e acrescente a salsinha, o tomilho e o alecrim fresco

Adicione a água e tempere com sal e pimenta

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/7311-estrogonofe-vegano.html>