

# FRICASSÊ VEGANO

## INGREDIENTES

2 inhames cozidos e descascados  
1 vidro de leite de coco (200 ml)  
200 ml de água  
1 lata de milho verde em conserva  
1 colher (sopa) cheia de suco de limão  
300 g de proteína de soja hidratada  
1 cebola grande picada  
azeite  
azeitonas picadas a gosto  
2 tomates picados  
batata-palha  
cúrcuma, páprica e sal a gosto  
cebolinha e salsinha picadas a gosto

## MODO DE PREPARO

Bata os inhames cozidos e ainda quentes com o leite de coco, a água, o limão e o milho verde  
Tire o excesso de água da soja  
Refogue a cebola no azeite, em seguida as azeitonas e tomate  
Deixa apurar uns minutinhos  
Acrescentar a proteína de soja e os temperos  
Misture o creme e deixar dar uma encorpada  
Unte um refratário com um pouco de azeite e coloque toda essa mistura  
Coloque a batata  
Bom apetite

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/8707-fricasse-vegano.html>