

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>