FEIJOADA VEGETARIANA

INGREDIENTES

1 xícara (chá) de feijão

1 xícara (chá) de abóbora japonesa (amarela)

1 xícara (chá) de tofu

1 fatia grossa de tofu defumado ou 1 linguiça defumada de soja

1 xícara (chá) de abobrinha ou chuchu

1 xícara (chá) de cenoura

Temperos:1 colher (sopa) de azeite

3 folhas de louro

3 dentes de alho

1 xícara (chá) de cebola ou alho-poró

1/2 xícara (chá) de pimentão vermelho e/ou verde

1/2 xícara (chá) de tomate

1 colher (sopa) rasa de sal

1/2 colher (chá) de pimenta preta

1 colher (chá) de cominho

1/4 de colher (chá) de tomilho

1/4 de xícara (chá) de salsão

1/2 xícara (chá) de coentro fresco

1/2 xícara (chá) de cheiro-verde (cebolinha + salsinha)

MODO DE PREPARO

Na panela, junte o alho, a cebola, o sal (opcional) e o feijão e cubra aproximadamente 1/4 da panela de pressão com água

Em seguida, coloque as folhas de louro

Deixe ferver por 20 minutos depois de iniciar a pressão

Pique a cebola e o alho e frite no azeite (opcional)

Coloque o feijão e complete com água suficiente para o cozimento

Coloque a folha de louro e o sal e misture

Deixe cozinhar por 1 hora e 30 minutos, colocando água fervente sempre que necessário

Caso tenha feito na panela de pressão, espere esfriar

Retire as folhas de louro

Coloque 1 colher (sopa) de azeite e deixe aquecer

Em seguida, adicione o alho e a cebola ou alho

Acrescente a pimenta preta e o cominho e mexa

Coloque o salsão, o pimentão, o tomate e mexa por 2 minutos

Logo após, adicione a abóbora e mexa por mais 2 minutos

Adicione o tofu e a linguiça e mexa por mais 2 minutos com cuidado para não desmanchar

Acrescente o feijão e o tomilho e complete com água, se necessário

Após ferver, deixe cozinhar por 20 minutos

Coloque a cenoura e o chuchu ou abobrinha e cozinhe por mais 20 minutos

Adicione o coentro e o cheiro

Sirva em seguida

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/9038-feijoada-vegetariana.html