

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 salsa
- 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 salsaão, 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

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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