

Feijoada Vegana



Tempo de preparo:
45 min

Rendimento:
3 Porções

Tipo:
Pratos quentes

Nível:
Fácil

Ingredientes

- 1 Lata de Feijão preto Solito
- ½ Unidade de Cebola picada
- ¼ Unidade de Pimentão vermelho em cubos

- ¼ Unidade de Couve
- 4 Unidades de Cogumelo Paris fresco
- 2 Dentes de alho picado
- 1 Unidade de Cenoura pequena em rodelas
- 2 Unidades de Batata pequena em cubos
- 2 Colheres de sopa de azeite de oliva
- 3 Ramos de coentro ou cheiro verde
- 1 Pitada de Páprica doce
- 1 Pitada de Cominho
- Caldo de Legumes (opcional)
- Sal

Modo de preparo

1

Comece preparando esta feijoada vegana refogando no azeite a cebola, os alhos e o pimentão cortado em cubos.

2

Quando os legumes estiverem macios acrescente a cenoura, as batatas e as folhas de couve partidas com as mãos. Misture com o refogado e cozinhe por 1-2 minutos, mexendo de vez em quando.

3

Chega a hora de adicionar o caldo de legumes ou água à panela, até cobrir os legumes. Se preferir pode adicionar já o próprio caldo do feijão, assim a feijoada ficará com um sabor mais apurado. Acrescente também o coentro, a páprica e os cominhos e deixe cozinhar sem tampa até a batata, a cenoura e a couve ficarem macias (cerca de 15-20 minutos).

4

Depois do tempo indicado adicione o feijão com o seu caldo e os cogumelos cortados em quatro partes. Prove, acerte o sabor com sal e deixe cozinhar por mais 5 minutos, ou até os cogumelos ficarem macios.

5

Sua feijoada vegana está pronta! Sirva polvilhada com coentro e acompanhada de arroz branco e diga nos comentários o que achou.

Se você procura mais receitas veganas confira também como fazer goulash vegano e o hambúrguer de arroz integral. Bom apetite!

Veja mais receitas:

www.solito.com.br