Panqueca Vegana

Tempo de prepado:	Rendimento:	Tipo:	Nível:
45 min	5 panquecas	Receitas Leves	Fácil

Ingredientes

1 xícara (de chá) de Farinha de arroz Monsolí Solito

1/2 xícara (de chá) de aveia em flocos finos

1 e 1/2 xícara (de chá) de água

1/4 de xícara (de chá) de óleo ou azeite

1 colher (de sopa) de vinagre branco (maçã ou vinho)

1/2 colher (de chá) de sal, ou mais se você preferir

Cores:

Verde: + 1 xícara (de chá) de couve manteiga picada

Vermelha: + 1 xícara (de chá) de beterraba ralada

Amarela: + 1 xícara (de chá) de cenoura ralada + uma pitadinha de açafrão (cúrcuma) – opcional

Recheio:

2 dentes de alho picados

1/2 cebola grande picada

1 xícara (de chá) de abobrinha brasileira picada

1 xícara (de chá) de brócolis picado

1 xícara (de chá) de tomates picados

1 xícara (de chá) de ervilhas congeladas

1/2 xícara (de chá) de cheiro verde picado

2 colheres (de sopa) de leite de coco

Sal a gosto

Pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

- Em um liquidificador, coloque a aveia e a água.
- Bata por cerca de trinta segundos e deixe descansando por meia hora.
- Acrescente a farinha Monsolí, o óleo, o vinagre e o sal e bata até virar uma mistura uniforme.
- Caso for necessário, misture com um garfo ou colher.
- Se você quiser panquecas coloridas, adicione a quantidade dos ingredientes citada acima.
- Esquente uma frigideira antiaderente em fogo médio por um minuto.
- Coloque um fio de óleo e com o auxílio de uma espátula, espalhe sobre a superfície.
- Adicione uma porção de massa suficiente para cobrir o fundo, e espalhe pela frigideira, mexendo-a de um lado para o outro ou com o auxílio de uma colher.
- Evite mexer muito, e espere fritar bem para poder virar, senão corre o risco de sua panqueca quebrar.
- Sua panqueca estará no ponto de virar quando tiver alguns pontinhos dourados na parte de baixo.
- Vire a panqueca de uma vez e espere o outro lado também fritar.
- Repita o processo com o restante da massa, e coloque as panquecas umas sobre as outras.
- Recheie com o que preferir, eu usei um refogadinho de legumes.
- Cubra com o molho de sua preferência, e se sentir necessidade esquente para servir. Está pronto!

- *Para o recheio*: Em uma panela, refogue o alho e a cebola até darem uma leve douradinha, acrescente a abobrinha e refogue até ela ficar al dente. Acrescente o tomate, o brócolis e refogue até este ficar macio. Tempere com sal e temperos a gosto e adicione as ervilhas congeladas, o leite de coco e misture até a ervilha descongelar. Adicione o cheiro verde picado, tempere com pimenta a gosto e tempere com sal, caso necessário.

Veja mais receitas:
www.solito.com.br