

FEIJOADA VEGANA

INGREDIENTES

1/2 kg de feijão preto
1/2 cebola picada
1 tomate picadinho
2 dentes de alho picados
fio óleo vegetal
1 cenoura pequena cortada em cubos
1 batata média cortada em cubos
1 batata doce média cortada em cubos
1 coco seco cortado em lâminas finas, assadas até secar
100g de tofu defumado
1/3 xícara de molho de soja
1/2 xícara de castanha de caju
1/2 xícara de castanha do Pará
Pimenta do reino, páprica defumada, cominho, louro, coentro ou cheiro verde e sal a gosto

PREPARO

Cozinhe o feijão preto com folhas de louro e reserve.

Em uma panela grande, aqueça o óleo, doure o alho e então coloque a cebola e o tofu defumado. Assim que a cebola amolecer, coloque o tomate e deixe refogar.

Acrescente a cenoura, as batatas e mexa bem, acrescente um pouco de sal, cominho, pimenta do reino, páprica defumada e o coco. Deixe refogar por cerca de 3 minutos.

Acrescente as castanhas e misture.

Coloque água até cobrir o refogado, acrescente o molho de soja e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos ou até que as batatas estejam macias.

Acrescente o feijão já cozido, deixe cozinhar para apurar o sabor. Acerte o sal.

Desligue o fogo quando o caldo estiver mais grosso, coloque coentro ou cheiro verde e sirva com arroz, couve e farofa.

#dicadochef Os vegetais colocados na receita podem variar de acordo com a disponibilidade e preferência.