



LEGUMES À BRÁS

30 minutos | serve 4-6 doses

INGREDIENTES

- 1 c. sopa azeite
- 2 folhas de louro
- 1 cebola
- 2 alhos franceses (apenas a parte branca)
- 2 cenouras
- 1/4 couve verde
- 1/4 couve roxa
- 2 dentes de alho
- 4 chávenas | 175 gr. batata palha
- 3/4 chávena | 100 gr. farinha de grão
- 3/4 chávena | 185 ml. água
- 1/2 c. chá pimenta preta
- 1 c. chá curcuma
- 1 c. chá sal marinho
- 1 mão cheia de azeitonas pretas
- salsa picada a gosto

PASSO A PASSO

Começar por reunir, preparar e medir todos os ingredientes. Vai melhorar a vossa dinâmica na cozinha.

1. Começar por juntar a farinha de grão, a pimenta preta, o sal e a curcuma numa tigela.
2. Juntar a água, pouco a pouco, e misturar vigorosamente com um garfo para garantir que não ficam quaisquer grumos na mistura. Pôr de parte.
3. Descascar a cebola, as cenouras e os dentes de alho e lavar os alhos franceses e as couves.
4. Cortar os dentes de alho ao meio, retirar o gérmen e esmagar os alhos com um esmagador.
5. Ralar as cenouras e fatiar a cebola, os alhos franceses e as couves o mais finamente possível, de preferência com um robot de cozinha.
6. Aquecer o azeite numa frigideira anti-aderente bem larga, sobre lume médio.
7. Juntar as folhas de louro, o alho esmagado e os vegetais fatiados/ ralados.
8. Saltear durante 4-5 minutos ou até os vegetais ficarem bem tenros.
9. Juntar a batata palha, uma chávena de cada vez.
10. Verter a mistura de grão sobre os vegetais e misturar gentilmente, apenas o suficiente para garantir que tudo fica bem envolvido.
11. Espalhar bem os vegetais na frigideira e deixar fritar até a mistura secar, misturando a cada minuto (os legumes irão caramelizar no fundo, dependendo do tempo de intervalo entre mexidelas).
12. Quando ficar pronto, guarnecer com azeitonas e salsa picada e servir de imediato.



EXPLOREM O BLOG PARA ENCONTRAR MAIS RECEITAS VEGAN
WWW.COCOONCOOKS.COM

© Cocoon Cooks. Todos os direitos reservados.