PRATO PRINCIPAL · VEGANO

Strogonoff Vegano de Grão-de-Bico e Milho

Um clássico da mesa brasileira, em versão veggie. O Chef Cássio Prados troca a carne pelo grão-de-bico, o protagonista da receita, e o creme de leite pelo leite de coco.



Chef Cássio Prados
instagram.com/cassio.prados

Rende 4 porções · Fogo médio, depois baixo



INGREDIENTES

REFOGADO

20 ml	óleo vegetal ou azeite
1	cebola picada em cubos pequenos
2 dentes	alho picados
150 g	milho verde em grãos, em conserva, escorrido
30 g	extrato de tomate
20 g	mostarda amarela (vegana ou de sua preferência)

BASE

300 g	Grão-de-Bico PQ, demolhado e cozido
100 g	cogumelo shimeji salmão (ou shiitake, paris ou porcini)
200 ml	leite de coco (para ficar mais cremoso, junte mais um pouco)

Sal a gosto, só no fim

PARA SERVIR

Arroz branco cozido, do seu jeito

Brotos e flor comestível (opcional)

MODO DE PREPARO

1. **Grão**
Deixe o grão-de-bico de molho de 24 a 48 horas, conforme a textura que você quer. Cozinhe na panela de pressão cerca de 10 a 15 minutos depois de pegar pressão, ou na panela comum cerca de 30 a 40 minutos. O ponto é macio por fora e ainda firme no centro.

2. **Refogado**
Aqueça bem a panela com o óleo (ou azeite). Doure levemente a cebola. Junte o alho e depois o milho, e deixe pegar cor.

3. **Extrato e mostarda**
Junte o extrato de tomate e mexa para soltar o fundo da panela. Junte a mostarda e abaixe o fogo.

4. **Grão e cogumelo**
Junte o grão-de-bico cozido e misture. Junte o cogumelo e deixe só no calor, sem cozinhar demais.

5. **Leite de coco**
Junte o leite de coco e misture sem deixar ferver forte. Prove e só então acerte o sal.

6. **Servir**
Molde o arroz num aro e sirva o strogonoff ao lado. Finalize com brotos por cima e a flor, se usar.

CONSERVAÇÃO

Na geladeira, em pote fechado, por até 3 dias.

PRODUTOS PQ DESTA RECEITA · Grão-de-Bico PQ