



Feijoada vegan à Portuguesa



Categoria
Vegetariano



Tempo de preparação
Demorado



Dificuldade
Médio



Custo
Médio



Com quem?
Com a família



Nº de pessoas
4 pessoas

Ingredientes



100ml de Gallo Azeite
Virgem Extra Gallo 1919



QB de Gallo Piri-Piri
Original

- 100g de tofu
- 100g de seitan
- 4 salsichas vegetarianas
- 75g de chouriço vegetariano
- 50g de cebola
- 75g de cenoura
- 540g de feijão branco cozido
- 100g de couve lombarda
- 150g de cogumelos paris
- 1 colher de sopa de coentros
- QB de sal e pimenta

1

Comece por cortar o tofu e o seitan em cubos. Tempere com o azeite, metade dos coentros e umas gotas de piri-piri.

2

Faça um refogado com azeite, cebola picada e as cenouras em rodela.

3

Adicione o chouriço e as salsichas, ambos em rodela.

4

De seguida, adicione os cogumelos, o tofu e o seitan, juntamente com o feijão cozido e o seu caldo.

5

Quando levantar fervura, deite a couve lombarda em pedaços, e deixe cozinhar durante 25 a 30 minutos.

6

No final, retifique temperos e deite um pouco de piri-piri, juntamente com os restantes coentros picados.

7

Bom apetite!



Dicas do Chef

Sirva a feijoadada com o tradicional arroz branco ou, em alternativa, combine com arroz integral.

Produtos utilizados



Gallo 1919
Azeite Virgem Extra



Original
Piri-Piri com Azeite

Veja também

Vegetariano Médio Fácil

Couscous de verão com feta e limão

Vegetariano Rápido Fácil

Quinoa com abóbora, espinafres e romã

Vegetariano Médio Fácil

Pizza de cogumelos e trufas

Vegetariano Médio Fácil

Tofu picante com alga nori

Vegetariano Médio Fácil

Falafel



Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide