

# ESTROGONOFE VEGANO

## INGREDIENTES

1 xícara de aveia  
2 xícaras de água morna  
1 fio de azeite  
1/2 cebola picada  
4 dentes de alho picado  
300 g de palmito pupunha picado  
100 g de cogumelos champignon fatiados  
1 xícara de molho de tomate  
2 colheres (sopa) de mostarda  
1/2 xícara de salsa  
tomilho fresco a gosto  
alecrim fresco a gosto  
1/2 xícara de água  
sal a gosto  
pimenta-do-reino a gosto

## MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture a aveia com a água morna

Deixe de molho por 30 minutos

Em seguida, bata no liquidificador e reserve

Em uma frigideira, esquente 1 fio de azeite e refogue a cebola e o alho

Acrescente o palmito, os cogumelos, o molho de tomate, a mostarda e o creme de aveia reservado

Mexa bem e acrescente a salsa, o tomilho e o alecrim fresco

Adicione a água e tempere com sal e pimenta

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/7311-estrogonofe-vegano.html>