



UNIDADE 9 – Receita 20

Gratinado Vegano de Courgette

Para 2 pessoas

Quantidade / Ingredientes

600 g Courgette

20 cl Creme vegano

30 g Farinha de grão-de-bico

75 g Iogurte vegetal

2 g Sal

1 g Pimenta

100 g Queijo vegano ralado

ou pão ralado

Preparação:

- Aquecer o azeite, adicionar a cebola ralada e os temperos. Fritar. Pré-aquecer o forno a 200 °C.
- Cortar os courgettes em rodela e colocá-las numa assadeira.
- Numa tigela, misturar o creme de leite, a farinha de grão-de-bico, o iogurte, o sal e a pimenta.
- Despejar a mistura sobre as rodela de courgette, cobrindo toda a superfície.
- Cobrir com 2 punhados (100 g) de queijo ralado vegano ou farinha de rosca e assar durante 40 minutos.

