



UNIDADE 9 - Receita 18

Cogumelos recheados com recheio de soja (tofu), molho de tomate e batatas assadas com alecrim

Para 2 pessoas

Quantidade / Ingredientes

8 cogumelos gigantes
200 g farinha de soja
1 g tomilho
1 dente de alho picado
30 g cebola picada finamente
1 substituto de ovo
sal / pimenta, paprica em pó
80 g queijo vegan ralado
Molho:
200 g tomates picados, com molho
50 g cebola picada
Sal / pimenta, paprica em pó, açúcar
Guarnição de batata:
300 g batatas cerosas
2 dentes de alho picados
1 ramo de alecrim
50 g azeite
Sal para temperar

Preparação:

- Descascar as batatas e cortar-mas em cubos de 2 cm. Retirar o alecrim lavado do talo e picar.
- Misturar tudo com azeite e temperar com sal.
- Pré-aquecer o forno a 180 °C. Espalhar as batatas numa assadeira e levar ao forno por 20 a 25 minutos.
- Lavar os chapéus dos cogumelos e secá-los com papel de cozinha.
- Fritar a farinha de soja numa frigideira durante 2-3 minutos, tempere, adicionar a cebola picada e fritar por mais 5 minutos. Transferir para uma tigela, juntar o substituto do ovo e metade do queijo vegan. Deitar a mistura de soja pronta nas cabeças dos cogumelos.
- Molho: Fritar as cebolas na frigideira até ficarem translúcidas, adicionar os tomates e as especiarias e deixar ferver.
- Em seguida, colocar os cogumelos no molho, polvilhar o queijo restante por cima dos cogumelos e levar ao forno com as batatas por 20 minutos.

