



Saúde com muito sabor

Feijoada Vegana

- 200gr de Tofu Samurai defumado em cubos
 - 500gr de feijão preto
 - 100gr de Linguiça vegana em rodela
 - 02 chuchus médios partidos em 4
 - 200gr de abobora cabotiá picada grosseiramente
 - 1 colher de sobremesa rasa de cominho
 - 2 cebolas pequenas cortadas em 4
 - 3 dentes de alho picados
 - 5 folhas de louro
 - Sal, óleo e cheiro verde ou coentro
- Deixar o feijão de molho por pelo menos 08 horas e depois descartar a água. Em uma panela colocar o feijão, 02 litros de água, chuchu, louro, cominho e o sal. Cozinhe por 01 hora. Numa frigideira refogar a cebola com o alho, junte o tofu em cubos refogue por mais 3 minutos e use uma concha do caldo do feijão para deglacear o fundo da frigideira. Coloque tudo de volta na panela do feijão, acrescente a cabotiá e a linguiça vegana. Cozinhe por mais 20 minutos, acerte o sal e finalize com cheiro verde ou coentro. Acompanhamentos: Couve refogada no alho, farofa, bananas assadas, vinagrete com laranja, arroz.

