

PUBLICIDADE

## Receita vegana: assado de grão-de-bico e cogumelo

Saiba como fazer o prato sem glúten e livre de quaisquer ingredientes de origem animal; confira o passo a passo

**O Globo**

18/01/2021 - 04:31



Assado de grão-de-bico e cogumelo: receita vegana Foto: Marcio Menna / Divulgação

Newsletters 

CONTINUA DEPOIS DA PUBLICIDADE

PUBLICIDADE

O grão-de-bico é um excelente alimento para aqueles que seguem uma dieta vegana. O ingrediente versátil é a estrela do prato criado pelo Portal Vegano, site especializado em produtos sem quaisquer itens de origem animal. Confira abaixo o passo a passo do assado de grão-de-bico e cogumelo ao molho de tomate picante.



Assado de grão-de-bico e cogumelo: receita sem ingredientes de origem animal Foto: Marcio Menna / Divulgação

---

## **Assado de grão-de-bico e cogumelo ao molho de tomate picante**

### **Ingredientes (para o assado de grão-de-bico)**

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido;
- 1/2 xícara de cenoura ralada;
- 1/2 xícara de beterraba ralada;
- 1 cebola média picada;
- 2 dentes de alho;
- 1 colher de sopa de manteiga vegana ou azeite de oliva;
- 2 xícaras de cogumelo Paris cortados em fatias;
- 1 colher de chá de sal;
- 1 colher de sopa de levedura nutricional;
- 3 gotas de fumaça líquida;
- 1/2 colher de chá de páprica picante;

- Pimenta-do-reino a gosto;
- 1/2 xícara de farinha de arroz integral;
- 1/4 de xícara de farinha de grão-de-bico;
- 1 colher de sopa de amido de milho.

## **Ingredientes (para o molho)**

- 1 cebola pequena picada;
- 2 dentes de alho;
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo;
- 2 colheres de sopa de molho de soja;
- 1 colher de chá de sal;
- 1 colher de chá de páprica picante;
- 1/2 colher de chá de páprica defumada;
- 2 xícaras de extrato de tomate;
- 1/2 xícara de água;
- Salsinha picada para finalizar.

## **Modo de preparo (do assado)**

Numa frigideira, refogue a cebola e o alho com a manteiga vegana (ou o azeite de oliva). Acrescente os cogumelos Paris picados, uma pitada de sal, uma pitada de

pimenta-do-reino e refogue até o cogumelo começar a soltar água. Desligue e reserve.

No processador, coloque o grão-de-bico cozido, a cenoura e a beterraba raladas e o refogado de cogumelos. Processe até formar uma massa, mas ainda com alguns pedaços de grão-de-bico, pois é isso que dará a textura ao seu assado.

Transfira essa massa para uma tigela e acrescente a farinha de arroz integral, a farinha de grão-de-bico, o amido de milho, a levedura nutricional, a fumaça líquida, a páprica picante e a colher de chá de sal. Misture tudo até obter uma massa consistente, mas não dura. Caso veja necessidade, pode acrescentar um pouco de água do cozimento do grão-de-bico para "dar o ponto".

Forre uma forma de bolo inglês com papel alumínio e unte com azeite esse papel. É isso que fará com que você desenforme facilmente seu assado.

Coloque a massa na forma e compacte com a colher. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 45 minutos.

Desenforme e sirva com o molho e legumes assados.

## **Modo de preparo (do molho)**

Na frigideira, refogue o alho e a cebola com a manteiga vegana, acrescente o açúcar mascavo, a páprica picante, a páprica defumada e o molho de soja. Mexa por 1 minuto e acrescente o extrato de tomate, a água e o sal. Deixe ferver por 5 minutos mexendo às vezes e acrescente salsinha picada a gosto.

