

## - Legumes à Alentejana -

### Ingredientes:

- 300 gr nacos de soja
- 4 batatas
- 1 pimento vermelho
- 1 pimento verde
- 100 gr de cogumelos
- 1 cebola grande
- 4 dentes de Alho
- 1 folha de Louro
- 2 c. sopa de massa de pimentão
- 1 c. sopa Pimentão Doce
- 1 copo Vinho Branco
- qb Pickles
- qb Coentros
- qb Sal e Pimenta
- qb Azeite
- qb Óleo Vegetal



### Modo de preparação:

Comece por hidratar os nacos desoja numa taça, acrescente ½ copo de vinho branco, 1 folha de louro e 4 dentes de alho cortados às rodelas.

Em seguida faça uma marinada com 2 colheres de sopa de massa de pimentão, sal, pimenta, 1 colher de sopa de pimentão doce e 1/2 copo devinho branco, agite bem.

Descasque 4 batatas e corte-as em cubos semelhantes. Transfira para um tacho com água, tempere com sal, coloque ao lume para levantar fervura, e aguarde depois 5 minutos, antes de as escorrer.

Aqueça óleo numa frigideira, e azeite noutra. Coloque a soja afritar no azeite e as batatas no óleo bem quente. Quando a soja ganhar cor, adicione a cebola em gomos, os pimentos em quadrados médios, e oscogumelos em quartos, deixe os legumes suar e de seguida adicione a marinada e coentros picados, deixando o álcool evaporar e o molho reduzir.

Corte pickles e pique mais coentros.

Junte as batatas ao restante preparado, envolva tudo, e sirva com coentros e pickles salpicados.

Esta versão vegetariana dos sabores da carne à alentejana, também pode ser executada com seitan como substituto dos nacos de soja, ou exclusivamente com legumes.

O seitan é um alimento derivado de uma proteína de trigo chamada glúten, muito versátil na cozinha e ideal para quem se inicia na cozinha vegetariana.



***Esta receita foi desenvolvida pelas chefes do projeto A Cozinha da Avó, no âmbito da visita da Associação Montícola, para troca de experiências de inovação no receituário tradicional.***