

NUGGETS DE LEGUMES COM MOLHO CREMOSO VEGANO

INGREDIENTES

Para a massa

1 lata de milho para a base

legumes a gosto (eu coloquei apenas uma cenoura e talinhos de um ramo de brócolis)

1/2 batata doce cozida (opcional)

1 xícara (chá) de amido de milho

150 g de farinha de rosca ou breadcrumbs

1/2 cebola picada

pimenta-do-reino, sal, cúrcuma a gosto

Para o molho

1 xícara (chá) de leite vegetal

1/4 xícara (chá) de amido de milho

2 colheres (sopa) azeite/ óleo/ óleo de coco

1/2 limão

2 colheres (sopa) de mostarda

3 colheres (sopa) usar queijo vegano

salsinha e sal a gosto

MODO DE PREPARO

Processar o milho, os legumes e a batata doce um pouco com cuidado para não deixar muito fino

Em uma panela, refogar a meia cebola picada e adicionar os temperos, quando começar a dourar adicione os legumes processados e uma xícara de água

Aos poucos, vá colocando o amido de milho na mistura até que ela vire uma massa firme que descole da panela

Para o molho dissolva o leite com o amido de milho até ele ficar bem grosso, adicione o restante dos ingredientes do molho e cozinhe por mais um pouco até os queijos derreterem

Assim que esfriar, com as mãos faça o formato dos nuggets e passe na farinha de rosca em uma vasilha

Você pode fritar os nuggets ou assar

Servir os nuggets com o molho

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitafacilrapida.com.br/receita/1321-nuggets-de-legumes-com-molho-cremoso-vegano.html>