

Ceviche Vegano!



Para quem está entrando na onda vegana ou para quem já está navegando há muito tempo nesse tipo de alimentação super saudável, onde não é permitido nenhum alimento de origem animal, segue essa receita que lembra muito um “Ceviche”, mas que ao invés da proteína do peixe, aparece a proteína vegetal dos cogumelos. Aqui nessa receita usei o cogumelo shimeji, mas você pode usar o shitake ou até uma mistura deles que fica uma delícia também. Rapidinho e delicioso!

Ingredientes:

1 xícara de Pepino Japonês picadinho

1/2 xícara de cebola roxa picadinha

1/2 xícara de alho poró picadinho

1 colher de sobremesa de gengibre picado

1 colher de sobremesa de raiz de cúrcuma picada (opcional)

1 pimenta pequena dedo de moça picada sem semente

Salsinha e cebolinha picadas

200 g de cogumelo shimeji

Modo de Fazer:

Misturar todos os ingredientes picados numa travessa, menos os cogumelos. Reserve.

Limpar sem lavar os cogumelos e debulhar os seus galhos. Colocar para grelhar numa frigideira bem

quente sem nenhuma tipo de óleo. Deixar dourar, e assim que esfriar um pouco, adicionar aos outros ingredientes picados numa travessa, misturar e temperar com o molho.

Molho:

1 limão espremido

1 colher de sobremesa de Tahine com um pouco do óleo

1 colher de sopa de água filtrada

sal e pimenta do reino à gosto

azeite à gosto

Misturar tudo muito bem, colocar um pouco no ceviche e servir o restante numa molheira à parte.