



Orégano

Azeite de oliva extra virgem

Pimenta

Água

Empanadas veganas

Ingredientes (para 2 porções)

6 discos pequenos de massa de empanada
(massa vegetariana)
Se preferir utilize massa filó ou massa vegana para pastel.

30 g de soja texturizada

60 g de cebola

60 g de cogumelos da estação

60 g de cenoura

80 g de molho de tomate

Uvas passas

Preparo

1. Hidratar a soja no dobro de seu volume de água por 10-15 minutos. Escorrer bem e reservar.
2. Descascar e picar a cenoura e a cebola.
3. Refogar em uma frigideira com um fio de azeite, até que fiquem macias.
4. Lavar e picar os cogumelos. Levá-los para a frigideira e deixar cozinhar em fogo baixo até que evapore a água.
5. Adicionar a soja e o molho de tomate. Mexer, deixar cozinhar tudo por mais 1 minuto e acrescentar as passas e uma pitada de orégano e pimenta. Reservar.
6. Abrir os discos de massa sobre um prato. Colocar uma colher do recheio escolhido no centro de um. Molhar os dedos com água e umedecer as pontas dos discos de massa, dobrar ao meio e selar as empanadas fazendo pregas nas bordas com os dedos.
7. Transferir as empanadas sobre papel antiaderente em uma assadeira e levar ao forno. Assar durante 10-12 minutos a 180°C.

Recomendações

Pode-se usar como recheio os legumes de preferência (ervilhas, acelga, alho-poró, espinafre etc.).