



CRUMBLE SALGADO DE VEGETAIS

1 hora | serve 6-8 porções

INGREDIENTES

CRUMBLE DE AVEIA E ERVAS AROMÁTICAS

- 1 1/2 chávena | 150 gr. de flocos de aveia
- 1 1/2 chávena | 150 gr. de farinha de aveia
- Raspa de 1 limão
- 1/2 chávena | 65 gr. de sementes girassol
- 1 colher de chá de sal fino dos Himalaias
- 1 colher de sopa de tomilho seco
- pimenta preta a gosto
- 6 colheres de sopa de óleo de coco refinado (sem aroma)

VEGETAIS NO FORNO

- 1 lata pequena de grão-de-bico
- 1 talo de alho-francês
- 2 cenouras
- 1 pimento vermelho
- 1 cebola roxa
- 4 dentes de alho
- 1 batata-doce média
- 200 gr. de batatinha nova
- 150 gr. de couves-de-bruxelas
- 125 gr. de cogumelos marron
- 2 colheres de chá de sal marinho
- 1 colher de chá de pimenta-preta
- 1 colher de chá de curcuma em pó
- 1 colher de chá de pimentão doce
- 2 colher de chá de sementes de funcho
- 1/4 chávena | 60 ml. de vinho branco
- 1 chávena | 250 ml. de caldo de legumes
- 1 fio de azeite virgem extra
- 2 folhas de louro

PASSO A PASSO

Começar por preparar e medir todos os ingredientes. Vai melhorar a vossa dinâmica na cozinha.

CRUMBLE DE AVEIA E ERVAS AROMÁTICAS

1. Misturar todos os ingredientes, excepto o óleo de coco, numa tigela.
2. Juntar o óleo de coco, uma colher de cada vez, e misturar com as mãos para envolver, até obter uma mistura com o toque de areia molhada.
3. Reservar enquanto se prepara os vegetais.

VEGETAIS NO FORNO

1. Pré-aquecer o forno a 200°C.
2. Lavar e escorrer o grão-de-bico. Fatiar o alho-francês e as cenouras. Picar o pimento e a cebola roxa e esmagar os dentes de alho com um esmagador. Descascar a batata-doce e cortar em cubos. Cortar as batatinhas e as couves-de-bruxelas em metades e os cogumelos marron em quartos.
3. Colocar todos os vegetais numa travessa ou pyrex que possa ir ao forno.
4. Numa tigela, combinar todos os condimentos, excepto o azeite e as folhas de louro, e misturar.
5. Regar os vegetais com a mistura e envolver bem para cobrir todos os ingredientes com os condimentos.
6. Regar com um fio de azeite e colocar as folhas de louro entre os vegetais, em pontas opostas da travessa.
7. Levar ao forno durante 20-30 minutos ou até que os vegetais estejam praticamente cozinhados, interrompendo uma vez a meio do processo para mexer os vegetais na travessa.
8. Retirar a travessa do forno, cobrir os vegetais com o crumble e voltar a colocar no forno durante 20 minutos ou até que o crumble fique crocante e tostado.

COCOON  COOKS

EXPLORE THE BLOG TO FIND OTHER VEGAN RECIPES
WWW.COCOONCOOKS.COM

© Cocoon Cooks. All rights reserved.