



Por [Yana](#), Blogueira de cozinha. 2 fevereiro 2021



São várias as **receitas com legumes** que podemos preparar para acompanhar nossas refeições ou servir como prato principal, no caso de você estar seguindo uma alimentação vegana ou vegetariana.

O **aloo gobi**, por exemplo, é um prato indiano que combina dois legumes populares - couve-flor e batatas - com especiarias. Tradicionalmente são utilizadas especiarias como cominho, sementes de coentro, gengibre, cúrcuma e, numa versão mais contemporânea, são também incorporados alguns outros legumes, como tomate, cebola e ervilhas.

Esta receita de **guisado de legumes vegano** que compartilho aqui no TudoReceitas é inspirado na receita de aloo gobi e pode apostar que o resultado é um prato muito aromático e fácil de cozinhar! Confira abaixo o passo a passo em fotos e prepare logo para variar nos sabores do dia a dia.

DIFICULDADE BAIXA

**Características adicionais:** Custo económico, [Recomendada para veganos](#), [Recomendada para vegetarianos](#), [Recomendada para perder peso](#), Cozido, [Receitas da Índia](#)

### Ingredientes para fazer Guisado de legumes vegano:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1 couve flor pequena                | <input type="checkbox"/> 1 pedaço pequeno de açafrão da terra (cúrcuma) |
| <input type="checkbox"/> 1 cebola pequena                    | <input type="checkbox"/> 20 tomates cereja                              |
| <input type="checkbox"/> 1 pimentão vermelho pequeno         | <input type="checkbox"/> 1 colher de chá de cominho em grão             |
| <input type="checkbox"/> 3 dentes de alho                    | <input type="checkbox"/> 1 fio de azeite de oliva ou óleo vegetal       |
| <input type="checkbox"/> 3 batatas médias cozidas            | <input type="checkbox"/> ½ colher de chá de sementes de coentro moídas  |
| <input type="checkbox"/> 1 xícara de ervilhas congeladas     | <input type="checkbox"/> 1 colher de chá de sal                         |
| <input type="checkbox"/> 1 pedaço pequeno de gengibre fresco | <input type="checkbox"/> 1 pitada de pimenta do reino                   |

Também lhe pode interessar: [Feijão guisado com chouriço](#)

### Como fazer Guisado de legumes vegano:

**1** Para preparar esta receita de legumes veganos comece por cortar **a cebola** descascada e **as batatas** em pedaços médios e **o pimentão** em cubinhos, sem as sementes. Separe **a couve-flor** em floretes e corte finamente **o alho, o gengibre e a cúrcuma**. Corte também os tomates cereja ao meio e descongele **as ervilhas** colocando-as em água.



- 2 Leve ao fogo uma panela com óleo e acrescente **as sementes de cominho**. Deixe cozinhar por cerca de 2 minutos, para que libertem seu aroma.



**3** Em seguida **adicione os alhos e metade da cebola, do pimentão, do gengibre e da cúrcuma**. Misture tudo e deixe cozinhar no fogo médio-baixo para evitar que estes temperos queimem e deixem gosto amargo no guisado de legumes.





**4** Adicione a outra metade da cebola, do pimentão, do gengibre e da cúrcuma **no liquidificador**. Adicione também 10 tomates cereja, 1 colher de chá de sal e uma pitada de pimenta-do-reino e bata até obter um molho lisinho. Reserve.



- 5 Em seguidamente adicione na panela **as batatas cozidas** e cortadas em pedaços e misture.



**6** O passo seguinte desta receita de aloo gobi indiano é adicionar na panela **a couve-flor e as sementes de coentro moídas**. Misture e deixe cozinhar durante 2 minutos, mexendo de vez em quando.



**7** Após esse tempo adicione **as ervilhas** escorridas e os 10 **tomates** restantes.

***Dica:** É importante adicionar os legumes gradualmente na panela porque cada um apresenta tempos de cozimento diferentes, assim garantimos que ficam firmes no final do preparo.*





**8** Por fim adicione na panela **o molho preparado no liquidificador**, misture bem e **deixe cozinhar até que a couve-flor esteja macia**. Prove para acertar o sabor com sal e pimenta, se necessário.



- 9 Após o passo anterior está pronto seu **guisado de vegetais vegano**! Sirva com arroz branco (de preferência [arroz basmati](#)) ou com outra opção da sua preferência e bom apetite!

Gostou desta sugestão de legumes com especiarias? Confira também estas **receitas veganas**:

[Mandioca frita de boteco](#)

[Tofu ao molho teriyaki](#)

[Grão de bico com proteína de soja](#)

