

Receta de Feijoada vegana



La feijoada, frijolada o frejolada es aquella comida súper nutritiva y reconfortante que todo el brasileño o portugués conoce. Se trata de un guiso de frijoles negros que tradicionalmente lleva carne de cerdo en salazón y se acompaña con arroz y naranjas. Pero para que haya opciones para todos, esta vez en RecetasGratis os enseñamos la receta de feijoada vegana.

Si eres vegetariano o vegano ¡estás de suerte! porque esta receta de feijoada de verduras vegana te va a encantar. Además, puedes escoger o modificar los ingredientes de la feijoada vegana que te muestro a tu gusto así que siempre te va a quedar un plato que te encante para incluir en tu menú diario.

Aprende cómo hacer la feijoada vegana fácil y rápidamente siguiendo los pasos que te enseñamos a continuación y disfruta de un guiso típico de Brasil y Portugal siempre que te apetezca.

 3 comensales

 45m

 Plato principal

 Dificultad baja

Características adicionales: Coste barato, Recomendada para veganos, Hervido, Receta tradicional de Brasil

Ingredientes:

- 1 lata de frijoles negros
- ½ cebolla picada
- ¼ pimiento rojo en cubos
- ¼ repollo o col
- 4 champiñones
- 2 dientes de ajo picados
- 1 zanahoria pequeña en rodajas
- 2 patata pequeña en cubos
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 3 ramas de cilantro o perejil
- 1 pizca de pimentón dulce

- 1 pizca de comino
- Caldo de verduras (opcional)
- 1 pizca de sal

Cómo hacer Feijoada vegana:

- 1** Comienza a preparar esta feijoada vegana salteando la cebolla, el ajo y el pimiento rojo picados en una cazuela con el aceite de oliva.



- 2** Cuando esas verduras estén pochadas añade las zanahorias, las patatas y las hojas de repollo cortadas con las manos. Mezcla bien el rehogado de la feijoada vegetal y cocina por 1-2 minutos, removiendo de vez en cuando.



- 3** Es el momento de añadir el caldo de verduras o el agua a la cazuela para cubrir la feijoada de verduras. Si lo prefieres puede añadir ya el propio caldo de los frijoles negros, así la feijoada vegetariana quedará con un sabor

más potente. Añade también el cilantro, el pimentón dulce y el comino y deja cocinar sin tapa hasta la patata, la zanahoria y la col queden suaves (unos 15-20 minutos).



4 Después del tiempo indicado agrega los frijoles con su caldo y las setas cortadas en cuatro partes. Prueba, rectifica de sabor con sal o las otras especias si es necesario y deja cocinar la feijoada vegana con champiñones por otros 5 minutos, o hasta que las setas estén blandas.

Truco: Si te gusta una feijoada portuguesa más espesa, disuelve 1 cucharada sopera rasa de maicena en un poco de agua fría, añádela a la olla y remueve hasta que espese.



5 ¡La feijoada vegana está lista y tan solo tiene unas 250 calorías por 100 gramos! Sírvela espolvoreando un poco de cilantro o perejil picado y acompáñala con arroz blanco, una guarnición típica de este guiso de frijoles para vegetarianos y veganos que combina perfectamente con el resto de sabores.

Si estás buscando más recetas tradicionales de la gastronomía de Brasil y Portugal, échale un vistazo a estas

Si usted esta buscando mas recetas tradicionales de las gastronomias de Brasil y Portugal echa un vistazo a estas galletas de harina de yuca o a estas tortitas de bacalao caseras.



Si te ha gustado la receta de Feijoada vegana, te sugerimos que entres en nuestra categoría de Recetas de Frijoles.