

COZIDO VEGETARIANO



CONFEÇÃO

1. Prepare os ingredientes.

2. Deite todos os ingredientes na cuba. Adicione a água até cobrir os ingredientes.

3. Tempo de cozedura: 8 min.

4. Sirva.

INGREDIENTES

- 2 CENOURAS DESCASCADAS E CORTADA EM PEDAÇOS
- 2 ALHOS FRANCÊS, PARTE BRANCA LAVADA E CORTADA EM DOIS PEDAÇOS
- 2 NABOS DESCASCADOS E CORTADOS EM QUATRO
- 4 BATATAS DESCASCADAS E CORTADAS AO MEIO
- 1 CEBOLA DESCASCADA E CORTADA EM QUATRO
- 200 G DE SEITAN
- 200 G DE TOFU FUMADO
- 1 RAMINHO DE ERVAS AROMÁTICAS
- 2 CC DE MISO
- SAL E PIMENTA