

Strogonoff de berinjela

<https://sem lactose.com/index.php/2017/02/28/strogonoff-de-berinjela/>

Atualizado em: fevereiro 28, 2017

[Tempo de Preparo](#) [Tempo de Cozimento](#) [Dificuldade](#) [Porções](#)

[00:35](#)

[00:20](#)

[Baixa](#)

[04](#)

Se você está querendo reduzir o consumo de carnes do seu cardápio ou já adota uma alimentação vegetariana, tenho certeza que você vai amar essa receita de strogonoff de berinjela! A berinjela, assim como os cogumelos, possui uma textura que lembra muito a textura da carne.

Esta é uma versão de strogonoff vegana, preparada com um creme de leite de aveia muito simples de fazer. Eu gosto de fazer leite de aveia pela praticidade. Outros leites vegetais (feitos com nozes, castanhas ou sementes) precisam ficar de molho por várias horas. Para que a receita fique sem glúten, basta substituir o leite de aveia por um outro leite vegetal e seguir os mesmos passos da receita do creme de leite abaixo.

Como fazer o leite de aveia:

Deixar 1/3 de xícara de grãos de aveia mergulhados em água morna por 15 a 20 minutos. Bata no liquidificador a aveia (sem a água do molho) + 350 ml de água filtrada, coe e está pronto para ser usado.

Você pode servir o seu strogonoff de berinjela com arroz e legumes grelhados. E aí? Topa experimentar?

INGREDIENTES

STROGONOFF

- 2 beringelas grandes
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal à gosto
- 1 colher de chá de páprica doce
- 1/2 colher de chá de noz moscada
- 1/2 colher de sopa de vinagre balsâmico
- 1 dente de alho picado
- 1/2 cebola picada
- 1/3 de xícara de cebolinha picada

CREME DE LEITE DE AVEIA

- 300 ml de leite de aveia (ou outro leite vegetal)
- Sal à gosto
- 1/3 de xícara de óleo vegetal
- 1 1/2 colher de chá de amido de milho

PREPARO

PREPARO DO CREME DE LEITE DE AVEIA

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por alguns segundos.
2. Leve ao fogo baixo até a textura ficar cremosa.

PREPARO DO STROGONOFF

1. Corte a berinjela em cubinhos
2. Refogue o alho e a cebola no azeite. Acrescente a beringela e os demais temperos (exceto a cebolinha). Deixe a berinjela dourar por alguns minutos.
3. Adicione o creme de leite e misture bem para incorporar aos demais ingredientes.
4. Adicione a cebolinha. Ajuste o tempero. Sirva quente.