



**ACESSE MAIS RECEITAS AQUI: <https://escolavegana.com/>**

### Pastel de Mandioca Sem Glúten Vegano

O pastel de mandioca sem glúten vegano é uma receita incrível para quem busca uma opção 100% vegana e saudável.

Se você está procurando uma maneira deliciosa de diversificar suas refeições, essa receita é perfeita.

O pastel é um clássico nas mesas brasileiras, mas essa versão com massa de mandioca é um toque especial que vai surpreender você e seus convidados. Vamos nessa? Vou te mostrar como fazer um pastel saboroso e saudável, sem glúten e totalmente vegano.

### A História do Pastel de Mandioca Sem Glúten Vegano

A história do pastel remonta às influências dos imigrantes que trouxeram suas receitas e adaptaram ingredientes locais.

A mandioca, raiz nativa da América do Sul, sempre foi um alimento básico e com o aumento das dietas veganas e sem glúten, sua versatilidade ganhou destaque.

O pastel de mandioca sem glúten vegano surgiu como uma alternativa saudável ao pastel tradicional, substituindo a farinha de trigo pela mandioca e incorporando recheios variados, todos à base de plantas. Essa combinação de tradição e inovação faz dele uma escolha única e deliciosa.

### Ingredientes - Pastel de Mandioca Sem Glúten Vegano

Para fazer um pastel de mandioca sem glúten vegano de dar água na boca, vamos precisar de alguns ingredientes simples e fáceis de encontrar. O grande segredo está na escolha e preparo correto de cada um deles.

## Ingredientes

### Massa

- 2 xícaras (500 g) de mandioca cozida e amassada
- 1/2 xícara (70 g) de polvilho doce
- 1/4 xícara (30 g) de polvilho azedo
- 2 colheres de sopa (30 ml) de óleo de coco ou óleo vegetal
- 1 colher de chá (5 g) de sal

### Recheio

- 1 xícara (150 g) de palmito picado
- 1 tomate médio (100 g), sem sementes e picado
- 1 cebola pequena (70 g), picada
- 2 dentes de alho (10 g), picados
- 2 colheres de sopa (30 ml) de azeite de oliva
- 1/4 xícara (10 g) de cheiro-verde picado
- Sal e pimenta a gosto

### Modo de Preparo - Passo a Passo

Preparar o pastel de mandioca sem glúten vegano é uma tarefa simples, mas que requer alguns cuidados para garantir que tudo saia perfeito. Vamos ao passo a passo para você não errar.

#### Preparação da Massa

1. Cozinhe a mandioca até ficar bem macia. Escorra e amasse até obter um purê liso.
2. Em uma tigela grande, misture o purê de mandioca, o polvilho doce, o polvilho azedo, o óleo de coco e o sal. Mexa bem até formar uma massa homogênea. Se necessário, adicione um pouco mais de polvilho doce para ajustar a consistência.

#### Preparação do Recheio

1. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e refogue até ficarem dourados.
2. Acrescente o tomate e cozinhe até que comece a desmanchar.
3. Adicione o palmito picado, tempere com sal e pimenta a gosto, e cozinhe por mais alguns minutos até que os sabores estejam bem incorporados.
4. Finalize com o cheiro-verde picado, misture bem e retire do fogo. Deixe esfriar antes de utilizar.

#### Montagem dos Pastéis

1. Pegue pequenas porções da massa de mandioca e abra com as mãos ou com a ajuda de um rolo entre duas folhas de plástico, formando discos.

2. Coloque uma porção do recheio no centro de cada disco. Dobre a massa sobre o recheio, formando um pastel, e pressione as bordas com um garfo para selar bem.

### Cozimento dos Pastéis

1. Você pode optar por fritar ou assar os pastéis. Para fritar, aqueça óleo vegetal em uma panela e frite os pastéis até ficarem dourados e crocantes. Para assar, preaqueça o forno a 200°C, coloque os pastéis em uma assadeira untada ou forrada com papel manteiga, e asse por cerca de 20-25 minutos, virando na metade do tempo para dourar dos dois lados.

### Dicas Adicionais

- Variedade de Recheios: Experimente outros recheios, como legumes refogados, cogumelos, ou queijo vegano.
- Armazenamento: Os pastéis podem ser congelados antes de fritar ou assar. Coloque-os em uma bandeja no congelador até ficarem firmes, depois transfira para sacos plásticos e congele por até 3 meses.
- Textura da Massa: A massa deve estar lisa e fácil de manusear. Se estiver muito seca, adicione um pouco de água; se estiver muito úmida, ajuste com mais polvilho doce.

### Dúvidas Comuns

1. Posso substituir o polvilho doce e azedo? Sim, você pode usar apenas um tipo de polvilho, mas a mistura dos dois dá uma melhor textura à massa.
2. Posso usar outro recheio? Claro! Recheios de legumes, cogumelos ou até mesmo queijo vegano são ótimas opções.
3. Como fazer para a receita render mais? Para dobrar a receita, basta dobrar a quantidade de todos os ingredientes.
4. Posso assar os pastéis em vez de fritar? Sim, você pode assar os pastéis no forno a 200°C por cerca de 20-25 minutos.
5. Como tornar a receita mais barata? Use vegetais da estação para o recheio e óleo vegetal comum em vez de óleo de coco.

### Benefícios dos Ingredientes

O pastel de mandioca sem glúten vegano é feito com ingredientes que, além de saborosos, são ótimos para diversas receitas. A mandioca proporciona uma massa leve e sem glúten. O polvilho doce e azedo ajudam a dar a textura ideal à massa. O recheio de palmito com tomate e cebola é uma combinação clássica que agrada a todos.

### As Melhores Ocasões para Servir o Pastel de Mandioca Sem Glúten Vegano

Esse pastel é uma excelente opção para várias ocasiões. Ele é perfeito para servir como petisco em festas, reuniões familiares ou até mesmo como lanche da tarde.

Você pode harmonizar com sucos naturais ou um bom chá gelado. Seja qual for a ocasião, o pastel de mandioca sem glúten vegano vai ser um sucesso garantido.

### Como Ganhar uma Renda Extra com o Pastel de Mandioca Sem Glúten Vegano

1. Venda em Feiras Livres: Prepare os pastéis e venda em feiras ou mercados de produtores locais.
2. Entrega Sob Encomenda: Ofereça pastéis para festas e eventos, aceitando encomendas.
3. Kits Congelados: Faça e congele os pastéis para vender como opção prática de preparo rápido.

### Conclusão

Espero que você tenha gostado dessa receita de pastel de mandioca sem glúten vegano. Com ingredientes simples e um preparo fácil, você pode criar uma refeição deliciosa e saudável.

Não deixe de testar e compartilhar sua opinião conosco. Adoramos ouvir sugestões e histórias de como as receitas se tornaram parte do seu dia a dia. Até a próxima, e bons pratos!