



**VEJA MAIS RECEITAS VEGANAS AQUI: [ESCOLAVEGANA.COM](http://ESCOLAVEGANA.COM)**

Escondidinho de Inhame com Carne de Jaca Vegano e Sem Glúten

Se você está procurando uma receita 100% vegana, saudável e que ainda pode ajudar no emagrecimento, o Escondidinho de Inhame com Carne de Jaca Vegano e Sem Glúten é a escolha perfeita.

Além de ser uma opção fitness e saborosa, essa receita é super fácil de preparar e combina muito bem com uma rotina de exercícios físicos.

Sabe aqueles dias em que você quer uma comidinha caseira, reconfortante, mas sem peso na consciência? Então, é isso que você vai encontrar aqui.

A História do Escondidinho de Inhame com Carne de Jaca Vegano e Sem Glúten

A origem do escondidinho é bastante interessante. Tradicionalmente, ele é feito com purê de mandioca e carne seca, típico da culinária nordestina.

Com a popularização das dietas veganas e sem glúten, surgiram várias adaptações dessa receita clássica.

O Escondidinho de Inhame com Carne de Jaca Vegano e Sem Glúten é uma dessas adaptações, que substitui a carne pela jaca verde desfiada e o purê de mandioca pelo de inhame. Essas substituições tornaram a receita não só vegana, mas também mais leve e igualmente saborosa.

Ingredientes - Escondidinho de Inhame com Carne de Jaca Vegano e Sem Glúten

Antes de começarmos o preparo, vamos dar uma olhada nos ingredientes que vamos precisar. A lista é simples e os ingredientes são fáceis de encontrar.

## INGREDIENTES:

- 1 kg de inhame descascado e cortado em pedaços
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (30 ml)
- 1 cebola grande picada (200 g)
- 3 dentes de alho picados (15 g)
- 500 g de jaca verde cozida e desfiada
- 2 tomates grandes picados (300 g)
- 1 colher de chá de colorau (5 g)
- 1 colher de chá de cominho em pó (5 g)
- 1 xícara de caldo de legumes (240 ml)
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 xícara de salsinha picada (30 g)
- 1/2 xícara de cebolinha picada (30 g)
- 1/2 xícara de leite de coco (120 ml)

## Modo de Preparo - Passo a passo

Agora que já temos tudo em mãos, vamos ao preparo do nosso Escondidinho de Inhame com Carne de Jaca Vegano e Sem Glúten. O processo é dividido em etapas para facilitar o entendimento.

### Preparação do Inhame:

1. Cozinhe os pedaços de inhame em uma panela grande com água e uma pitada de sal até que fiquem macios, o que deve levar cerca de 20-25 minutos.
2. Escorra bem o inhame e amasse-o até obter um purê liso. Adicione o leite de coco, tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto, e reserve.

### Preparação da Carne de Jaca:

1. Em uma frigideira grande, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Adicione a cebola picada e refogue até que fique translúcida, por aproximadamente 5 minutos.
2. Acrescente o alho picado e continue refogando por mais 2 minutos.
3. Adicione a jaca desfiada à frigideira, misturando bem com a cebola e o alho. Cozinhe por mais 5 minutos.
4. Junte os tomates picados, o colorau, e o cominho em pó, mexendo bem para incorporar todos os temperos.
5. Adicione o caldo de legumes, tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto, e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até que os sabores estejam bem combinados.
6. Por fim, misture a salsinha e a cebolinha picadas.

### Montagem:

1. Preaqueça o forno a 180°C.
2. Em um refratário grande, espalhe uma camada uniforme da carne de jaca preparada.
3. Cubra com o purê de inhame, alisando a superfície com uma espátula.
4. Se desejar, pincele um pouco de azeite de oliva por cima para ajudar a dourar.

Cozimento:

1. Leve ao forno preaquecido e asse por cerca de 20-25 minutos, ou até que a superfície esteja levemente dourada.

Serviço:

1. Retire do forno e deixe descansar por alguns minutos antes de servir.

Dicas Adicionais:

- Se preferir um sabor mais intenso, adicione uma pitada de pimenta calabresa à mistura de jaca.
- Para uma apresentação mais elaborada, decore com folhas de salsinha fresca ou rodela de tomate antes de servir.
- Experimente adicionar outros legumes de sua preferência ao recheio, como pimentão ou cenoura ralada.

Dúvidas Comuns

Posso substituir o inhame por outro tubérculo?

Sim, você pode usar batata-doce ou mandiocinha como substituto do inhame.

Como faço para baratear a receita?

Você pode substituir o azeite de oliva por óleo de soja e usar tomates enlatados no lugar dos frescos.

Dá para aumentar a receita para mais pessoas?

Para servir 2 pessoas, basta dividir os ingredientes pela metade. Para 4 pessoas, dobre a quantidade de todos os ingredientes.

Não tenho cominho em pó, posso usar outro tempero?

Pode sim. O coentro em pó ou páprica defumada são boas alternativas para o cominho.

Qual a melhor forma de armazenar as sobras?

Guarde em um recipiente hermético na geladeira por até 3 dias. Reaqueça no forno ou micro-ondas antes de servir.

Benefícios dos Ingredientes

O Escondidinho de Inhame com Carne de Jaca Vegano e Sem Glúten é rico em fibras e proteínas vegetais. O inhame é uma excelente fonte de carboidratos complexos, enquanto a jaca fornece uma textura e sabor únicos, além de ser uma boa fonte de fibras.

O azeite de oliva adiciona gorduras saudáveis, e os temperos ajudam a dar um sabor especial à receita.

As Melhores Ocasões para Servir o Escondidinho de Inhame com Carne de Jaca Vegano e Sem Glúten

Esse prato é perfeito para jantares em família ou reuniões com amigos. É uma ótima opção para servir em dias mais frios, pois é uma comida reconfortante e nutritiva.

Para acompanhar, uma boa sugestão é uma salada fresca e um suco natural, como limonada ou suco de laranja, que harmonizam bem com o sabor do escondidinho.

Como Ganhar uma Renda Extra com o Escondidinho de Inhame com Carne de Jaca Vegano e Sem Glúten

1. Venda por encomenda: Ofereça para amigos, familiares e colegas de trabalho.
2. Feirinhas e eventos veganos: Participe de feiras e eventos dedicados ao público vegano.
3. Redes sociais: Utilize plataformas como Instagram e Facebook para divulgar e vender suas receitas.

Conclusão

O Escondidinho de Inhame com Carne de Jaca Vegano e Sem Glúten é uma receita deliciosa, saudável e fácil de preparar. Espero que você tenha gostado desse passo a passo e que se aventure na cozinha para experimentar.

Deixe sua opinião sincera nos comentários e compartilhe suas sugestões. Vamos continuar trocando receitas e experiências culinárias aqui na Escola Vegana.