



VEJA MAIS RECEITAS EM: [ESCOLAVEGANA.COM](https://www.escolavegana.com)

Fritada de Grão-de-bico com Legumes Vegana e Sem Glúten

A Fritada de Grão-de-bico com Legumes Vegana e Sem Glúten é a receita perfeita para quem busca uma alimentação saudável, fitness e que auxilie no emagrecimento quando combinada com exercícios físicos.

Feita 100% com ingredientes veganos e sem glúten, essa fritada é a escolha ideal para um café da manhã nutritivo, um almoço leve ou até um jantar rápido.

Aqui na Escola Vegana, adoramos receitas que, além de saborosas, são fáceis de preparar e agradam a todos os paladares. Vamos juntos aprender a fazer essa delícia?

A História da Fritada de Grão-de-bico com Legumes Vegana e Sem Glúten

A origem da fritada de grão-de-bico está ligada à culinária mediterrânea, onde o grão-de-bico é amplamente utilizado.

Com o aumento da popularidade da dieta vegana e das alternativas sem glúten, essa receita ganhou destaque pela sua versatilidade e sabor.

A fritada de grão-de-bico com legumes é uma adaptação moderna que combina a tradição com a necessidade de opções mais saudáveis e acessíveis. É uma receita que reflete a criatividade na cozinha, adaptando ingredientes simples em pratos deliciosos e nutritivos.

Ingredientes - Fritada de Grão-de-bico com Legumes Vegana e Sem Glúten

Para fazer a sua fritada de grão-de-bico com legumes vegana e sem glúten, você vai precisar de ingredientes simples e fáceis de encontrar.

A combinação de legumes coloridos e o toque especial de temperos transformam esse prato em uma refeição incrível. Então, vamos conferir o que você vai precisar?

Ingredientes:

- 1 xícara (140g) de farinha de grão-de-bico
- 1 xícara (240ml) de água
- 1 colher de sopa (15ml) de azeite de oliva
- 1 cebola média picada (150g)
- 1 pimentão vermelho pequeno picado (100g)
- 1 abobrinha pequena ralada (150g)
- 1 cenoura média ralada (100g)
- 1/2 xícara (75g) de ervilhas congeladas
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de chá (5g) de cúrcuma em pó
- 1 colher de chá (5g) de fermento em pó
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha picada a gosto

Esses ingredientes são a base perfeita para uma fritada deliciosa. Eles trazem não só sabor, mas também uma explosão de cores que faz qualquer refeição mais apetitosa.

Modo de Preparo - Passo a Passo

Preparar a Fritada de Grão-de-bico com Legumes Vegana e Sem Glúten é mais fácil do que você imagina. Seguindo alguns passos simples, você terá um prato delicioso e nutritivo em pouco tempo. Vamos colocar a mão na massa?

Modo de Preparo:

1. Preparar a massa: Em uma tigela grande, misture a farinha de grão-de-bico com a água, mexendo bem até obter uma massa homogênea. Deixe descansar por cerca de 10 minutos para a farinha absorver a água completamente.
2. Refogar os legumes: Em uma frigideira grande, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Adicione a cebola picada e refogue até que fique translúcida. Em seguida, acrescente o alho picado e refogue por mais um minuto.
3. Adicionar os legumes: Adicione o pimentão picado, a abobrinha ralada, a cenoura ralada e as ervilhas congeladas à frigideira. Refogue os legumes por cerca de 5-7 minutos, ou até que estejam macios e ligeiramente dourados.
4. Temperar: Tempere os legumes com sal, pimenta-do-reino e cúrcuma em pó. Misture bem para distribuir os temperos de maneira uniforme.
5. Combinar massa e legumes: Após os legumes estarem bem cozidos, adicione a mistura de farinha de grão-de-bico à frigideira. Mexa para combinar a massa com os legumes refogados.

6. Adicionar fermento: Acrescente o fermento em pó à mistura e mexa bem para incorporá-lo.

7. Cozinhar a fritada: Reduza o fogo para baixo e cozinhe a fritada por cerca de 10-15 minutos, ou até que as bordas estejam firmes e a parte de cima esteja quase seca. Durante o cozimento, tampe a frigideira para ajudar a fritada a cozinhar por igual.

8. Dourar a parte superior: Se preferir uma fritada mais dourada na parte superior, você pode virar a fritada ou levá-la ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 5-7 minutos.

9. Finalizar: Quando a fritada estiver pronta, retire-a do fogo e deixe descansar por alguns minutos antes de cortar. Polvilhe salsinha picada por cima para finalizar.

10. Servir: Corte a fritada em fatias e sirva quente. Pode ser acompanhada de uma salada verde ou um molho de sua preferência.

Dicas Adicionais:

- Para uma fritada mais colorida e nutritiva, adicione outros legumes como espinafre ou brócolis.
- Use uma frigideira antiaderente para facilitar a remoção da fritada.
- Se a massa parecer muito grossa, adicione um pouco mais de água até atingir a consistência desejada.

Dúvidas Comuns

Posso substituir algum legume por outro?

Claro! A fritada é bem versátil. Você pode adicionar espinafre, brócolis ou o legume da sua preferência.

Como fazer essa receita para mais pessoas?

Para duas pessoas, dobre a quantidade de cada ingrediente. Para quatro, triplique os ingredientes e use uma frigideira maior.

Dá para fazer a fritada sem fermento?

Sim, o fermento ajuda a deixar a fritada mais leve, mas você pode fazer sem ele. A textura ficará um pouco mais densa.

Posso usar outra farinha no lugar da farinha de grão-de-bico?

A farinha de grão-de-bico é a melhor para essa receita por ser sem glúten e rica em proteínas. Mas você pode testar com farinha de arroz ou de aveia.

Como posso baratear a receita?

Use legumes da estação ou que estejam em promoção. O grão-de-bico é acessível, mas você pode comprar em grandes quantidades para economizar.

Benefícios dos Ingredientes

A Fritada de Grão-de-bico com Legumes Vegana e Sem Glúten é rica em proteínas, graças à farinha de grão-de-bico. Os legumes adicionam fibras e uma variedade de sabores ao prato.

A cúrcuma dá um toque especial e é conhecida por suas propriedades anti-inflamatórias. Essa combinação de ingredientes faz dessa fritada uma opção saudável e saborosa para qualquer refeição.

As Melhores Ocasões para Servir a Fritada de Grão-de-bico com Legumes Vegana e Sem Glúten

Essa fritada é perfeita para qualquer ocasião. Ela pode ser servida no café da manhã, almoço ou jantar. É uma ótima opção para levar na marmita ou servir em um brunch de final de semana.

Para harmonizar, uma bebida refrescante como suco de limão ou água aromatizada com hortelã cai super bem.

Como Ganhar uma Renda Extra com a Fritada de Grão-de-bico com Legumes Vegana e Sem Glúten

1. Venda em feiras: Leve suas fritadas para feiras locais ou eventos veganos. Ofereça porções individuais ou inteiras.
2. Encomendas: Aceite encomendas para festas ou eventos. Muitas pessoas procuram opções saudáveis e veganas para seus convidados.
3. Aulas de culinária: Ofereça aulas ensinando a preparar a fritada. Muitas pessoas estão dispostas a pagar para aprender receitas saudáveis.

Conclusão

A Fritada de Grão-de-bico com Legumes Vegana e Sem Glúten é uma receita versátil, saudável e deliciosa que pode ser feita em qualquer ocasião. Espero que você tenha gostado do passo a passo e se sinta inspirado a preparar essa delícia em casa. Deixe sua opinião sincera e sugestões nos comentários. Vamos continuar compartilhando boas receitas aqui na Escola Vegana.