



Molho bolonhesa vegetariano



Rendimento

10 porções



Tempo de preparo

00:30

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Mix para Preparo de Hambúrguer Vegetal Terrano® - Sabor Carne	5 xícaras (chá)	320 g
Água gelada	3 xícaras (chá)	600 ml
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	4 colheres (sopa)	60 ml
Cebola (picada)	2 unidades médias	300 g
Alho (picado)	2 dentes	6 g
Cenoura (picada)	1 unidade grande	200 g
Vagem (em rodelas)	2 xícaras (chá)	200 g
Batata (em cubos pequenos)	1 unidade média	200 g
Sal	3 pitadas	1,2 g
Extrato de tomate Ajinomoto®	1 xícara (chá)	200 g
Água fervente	3 xícaras (chá)	600 ml

Modo de Preparo

1. Em um bowl grande, coloque o Mix para Preparo de Hambúrguer Vegetal TERRANO® e a água gelada, e misture vigorosamente por 5 minutos, ou até obter uma massa homogênea com

textura firme. Reserve.

2. Em uma panela média, coloque o Azeite TERRANO® e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e o alho, e refogue por 3 minutos, ou até dourar. Acrescente a cenoura, a vagem, a batata, a mistura reservada e o sal, e frite por 8 minutos, ou até dourar. Adicione o Extrato de Tomate Ajinomoto® e a água, misture, e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos, ou até encorpar.

3. Retire do fogo e sirva com a massa de sua preferência.