

Baião de Dois Vegano com PTS (Proteína Texturizada de Soja)



➤ **FEIJÃO - Ingredientes:**

- 2 xícaras de feijão preto ou carioca
- 2 folhas louro
- 1 dente de alho
- Sal a gosto
- 4 a 5 xícaras de água

Modo de Preparo:

1. Cozinhar o feijão na panela de pressão com os temperos até os grãos ficarem cozidos e firmes, aproximadamente 25 minutos.

➤ **MANDIOCA - Ingrediente:**

- 500 gramas de mandioca

Modo de Preparo:

1. Cozinhar as mandiocas em uma panela com água e sal até que fiquem macias.
2. Depois de cozidas, deixar esfriar e cortar a mandioca em palitos para a finalização.

➤ **PTS Crocante - Ingrediente:**

- ½ xícara de PTS

Modo de Preparo:

1. Saltear o PTS na frigideira com óleo para dar crocância.

➤ **ARROZ - Ingredientes:**

- 2 xícaras de arroz
- 1 cebola roxa ou branca
- Óleo
- Sal a gosto
- 4 a 5 xícaras do caldo do feijão para cozinhar o arroz

Modo de Preparo:

1. Refogar o arroz com o óleo e a cebola.
2. Em seguida, acrescentar o caldo morno do cozimento do feijão para cozinhar o arroz.
3. Abaixar o fogo e deixar cozinhar por aproximadamente 25 minutos ou até o arroz secar.

➤ **PTS - Ingredientes:**

- 1 e ½ xícara de PTS já hidratado
- 2 tomates
- 2 dentes de alho
- 1 cenoura
- 1 cebola roxa ou branca
- Óleo
- Cheiro Verde
- Páprica
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Refogar a proteína de soja hidratada com óleo, cebola, alho, tomate, cenoura e os demais temperos.
2. Acertar o sal.
3. Adicionar o arroz já cozido no PTS.
4. Colocar somente os grãos de feijão.
5. Finalizar com os PTS crocante e o cheiro verde, colocando os palitos de mandioca por último para decorar.
6. Se necessário, pode colocar um pouco do caldo de feijão, pois o prato deve ficar úmido.