Strogonoff de berinjela vegano

Ingredients

2 berinjelas médias picadas (cerca de 600 gramas)

Azeite a gosto

3 dentes de alho picados

1 cebola média picada

Sal a gosto

2 xícaras de chá de molho de tomate

1/2 xícara de chá de água

2 colheres de sopa de mostarda amarela

1 e 1/2 de xícara de chá de leite de aveia

1 xícara de chá de cheiro-verde picado

Preparo

Reúna todos os ingredientes;

Higienize a berinjela e corte ela em cubinhos de cerca de 2,5 cm;

Transfira para uma bacia com água, vinagre e deixe de molho por 10 minutos;

Em uma panela, esquente o azeite e refogue o alho, a cebola até dourarem;

Escorra as berinjelas, adicione na frigideira, tempere com sal e deixe refogar por cerca de 5 minutos (elas devem ficar moles, mas não muito);

Despeje o molho de tomate, a água, a mostarda, misture bem e deixe ferver;

Acrescente o leite de aveia, acerte o sal, misture e deixe engrossar;

Desligue o fogo, salpique o cheiro-verde e sirva.