Strogonoff de palmito vegano

Ingredients

1 xícara de chá de aveia em flocos finos

2 xícaras de chá de água

4 dentes de alho picados

1/2 xícara de chá de cebola picada

300 gramas de palmito fatiado

100 gramas de cogumelos champignon fatiados

2 xícaras de chá de molho de tomate

1/2 xícara de chá de água

2 colheres de sopa de mostarda amarela

1 xícara de chá de salsinha picada

Sal a gosto

Preparo

Reúna todos os ingredientes;

Coloque a aveia e a água no liquidificador e deixe de molho por meia hora; depois, bata por um minuto, coe e reserve;

Coloque um fio de óleo em uma panela, leve-a ao fogo médio e refogue o alho e a cebola até ficarem levemente dourados; em seguida, acrescente o palmito, o champignon, tempere-os com sal e refogue-os;

Junte o molho de tomate, a água, a mostarda e misture. Corrija o sal, se necessário, abaixe o fogo e deixe os ingredientes cozinharem por mais 5 minutos;

Acrescente o leite de aveia (feito no liquidificador) e misture;

Adicione a salsinha picada, misture, desligue o fogo e sirva.