ROLOS DE ROPOLHO VEGETARIANOS

Ingredientes

Para 2 pessoas

40g de arroz castanho
400g de legume texturizado
2 latas de sopa de tomate
1 repolho de cabeça grande
1 colher de sopa de óleo vegetal
1 cebola grande
1/2 cenoura
1/2 pimento vermelho
3 dentes de alho
1 colher de sopa de vinho branco
1 lata de tomate pelado
1 ovo
60g de ervilhas congeladas
2 pitadas de pimenta de Caiena
1/2 colher de chá de cebola em pó
1 colher de chá de alho em pó
1/2 colher de chá de manjericão seco
3 gotas de molho picante de pimenta vermelha

Etapas

1. Coloque o arroz em água a ferver. Baixe o lume, cubra, e ferva em lume brando durante 40 minutos, até ficar tenro.
   Misture a proteína vegetal texturizada e a água a ferver numa tigela média. Mergulhe durante 15 minutos, até ser reidratado. Adicione o arroz cozido.

2. Coloque a couve numa panela com água suficiente para cubrir. Deixe ferver, e cozinhe durante 15 minutos, até que as folhas sejam facilmente removidas. Escorra, arrefeça, e separe as folhas.

3. Aqueça algum óleo numa frigideira em lume médio. Misture a cebola, a cenoura, o pimento vermelho e o alho. Cozinhe até estar tenro. Misture o vinho, e continue a cozinhar até que quase todo o líquido se tenha evaporado. Misture o arroz e proteína vegetal texturizada, sumo reservado do tomate, ovo, e ervilhas. Tempere com pimenta caiena, cebola em pó, alho em pó, manjericão, e molho de pimenta picante. Cozinhe e mexa até estar uniformemente aquecido.

4. Numa folha de couve, coloque cerca de 2 colheres de sopa de mistura de frigideira e 1 tomate. Enrole firmemente, e prenda com um palito. Repita com o restante enchimento. Disponha num prato de caçarola. Verta a sopa e água sobre os rolos de couve. Tempere com sal e pimenta.

5. Cubra, e coza 35 min. no forno pré-aquecido (175°C) , regando ocasionalmente com o molho de tomate. Retire a tampa, continue a cozer durante 10 minutos.