



EMPADÃO VEGETARIANO

Ingredientes

Para 1 prato de ir ao forno

650g de caldo de legumes
1 colher de chá de pasta
de extrato de levedura
70g lentilhas secas
30g cevadinha
1 cenoura grande
1/2 cebola
60g nozes
3 batatas
1 colher de chá de farinha
de trigo
1/2 colher de chá de água
Sal e pimenta a gosto

Passos

- 1.** Pré-aqueça o forno a 175°
Numa caçarola grande em lume médio-baixo, combine 1/4 do caldo, o extrato de levedura, as lentilhas e a cevadinha. Ferva em lume brando durante 30 minutos.
- 2.** Entretanto, numa caçarola média combine as nozes, a cebola, a cenoura e os 3/4 de caldo restante; cozinhe até amolecer, cerca de 15 minutos.
- 3.** Entretanto, ponha a ferver uma panela grande com água salgada. Junte batatas e cozinhe até ficar tenro mas firme, cerca de 15 minutos. Enxague e triture.
- 4.** Combine água e farinha e junte à mistura de cenoura; deixe em lume brando até espessar. Combine a mistura de cenouras com a mistura de lentilhas e tempere com sal e pimenta. Despeje a mistura numa caçarola baixa de 2 litros. Misture o puré de batata com a mistura de lentilhas.
- 5.** Asse num forno pré-aquecido até ficar ligeiramente dourado no topo, cerca de 30 minutos.