



GUMBO VEGETARIANO ASSADO

Ingredientes

Para 2 pessoas

1 pimento serrano
1 pimento banana
1 pimento jalapeno pequeno
60g óleo de canola
35g farinha de trigo
2 aipos
1 cebola grande
3 pimentos verdes
950ml caldo de legumes
2 dentes de alho
2 colheres de sopa de tempero Cajun
1 colher de sopa de paprika fumada
1 colher de sopa de filé em pó
150g de tomates assados no lume
1 batata-doce
1 lata de feijão vermelho
1 lata de feijão frade
2 chávenas de quiabo em pedaços congelado

Passos

- 1.** Disponha o serrano, a banana e os jalapenos numa assadeira e ponha no forno. Vá vigiando e grelhe só até as peles ficarem pretas e formarem bolhas, cerca de 4-5 minutos. Vire os pimentos e continue a grelhar até ficarem negros de todos os lados. Remova os pimentos do forno e ponha num saco de papel selado para cozinhar a vapor. Após 15 a 20 minutos, tire os pimentos do saco e remova as peles pretas. Remova os núcleos e as sementes dos pimentos, corte grosseiramente e ponha numa taça.
- 2.** Aqueça o óleo de canola em lume médio numa frigideira grande até que uma pitada de farinha que polvilhou por cima comece a ferver. Junte o resto da farinha e vá batendo continuamente até que tudo fique bem misturado e com uma cor castanho-escuro, cerca de vinte minutos
- 3.** Quando ficar castanho-escuro, tire o roux do lume. Ponha 2 colheres de sopa de óleo de canola numa panela de sopa funda e aqueça em lume médio-alto. Quando o óleo ficar bem quente, junte o aipo com metade das cebolas e pimentos. Vá mexendo e salteie até os vegetais ficarem tenros e a cebola transparente, cerca de 5 minutos. Verta 1/4 do caldo de legumes na panela e misture. Cubra e deixe em lume brando até quase todo o líquido evaporar, 10 a 15 minutos.
- 4.** Misture o serrano, a banana e os jalapenos, juntamente com as cebolas e pimentos crus, o alho, o tempero Cajun e o pó filé de paprika fumada, com os pimentos e cebolas já cozinhados. Misture o roux e o caldo na mistura vegetal até dissolver o roux. Cubra e deixe em lume brando durante 5 minutos.
- 5.** Junte os tomates, a batata-doce, o feijão vermelho, o feijão frade, o quiabo e o caldo restante. Deixe em lume brando durante mais 30 minutos, sem tampa. Tempere a gosto com sal e pimenta.