

rebost

VEP!
Com anam?

Estofat vegà

INGREDIENTS:

- 4 pastanagues
- 8 patates
- 2 cebes
- ½ pebre vermell
- 150 grams de gírgoles
- 100 grams de mongeta rodona
- 100 grams de mongeta plana
- 100 grams de pèsols de bajocada
- 4 tomàtiques de ramellet
- 2 fulles de llorer
- 3 alls
- ½ pebre de cirereta
- 200 grams de soja texturitzada
- 1 tassó de vi negre
- ½ tassó de salsa de soja
- pebre bo
- clavell d'espècia
- oli i sal
- ½ litre d'aigua



PROCEDIMENT:

- Començarem posant a remull la soja texturitzada en aigua freda, durant 30 minuts, perquè s'estovi i es rehidrati.
- Passat aquest temps, la soja haurà doblat el seu volum i, llavors, l'escorrerem i la reservarem per després.
- Tot seguit, pelarem i xaparem les patates a daus i les fregirem dins d'una paella amb oli ben calentó juntament amb dos alls esclafats.

rebost

VEP!
Com anam?

- Paral·lelament, prepararem les verdures: xaparem les cebes a mitges llunes, les pastanagues a bocins grossos, el pebre vermell a tires, a les mongetes i als pèsols de bajocada els hi llevarem les puntes i el fils i els xaparem de biaix, les gírgoles les farem a bocins i per últim ratllarem les tomàtiques.
- En tenir cuites les patates, les traurem i les passarem dins d'una olla. Llavors, amb el mateix oli que hem emprat, fregirem la ceba juntament amb dos alls picats, mig pebre coent, dues fulles de llorer i una mica de sal.
- Quan la ceba sigui ben daurada, afegirem el pastanagó al sofrit, el farem volta i volta i, tot d'una, hi agregarem també el pebre vermell.
- Després de donar-li unes remenades, incorporarem les mongetes i passats uns minuts, serà el moment d'abocar-hi la tomàtiga triturada i de trempar-ho tot amb un pessic de clau, un altre de pebre bo, mig tassó de salsa de soja i un tassó de vi negre.
- A continuació, taparem l'olla i deixarem que tot plegat cogui durant uns minutets a foc mitjà, sense tocar-ho.
- Llavors, incorporarem les gírgoles i els pèsols de bajocada i taparem el conjunt amb aigua i el deixarem fent xup-xup durant 10 minuts.
- Passat aquest temps, el brou haurà reduït i serà el moment d'afegir-hi la patata fregida i d'esperar-nos 5 minuts més fins que l'estofat s'hagi conjuminat així com toca.
- Salut, i bon profit!