



## Molho bolonhesa vegetariano



**Rendimento**

10 porções



**Tempo de preparo**

00:30

## Ingredientes

| Nome do Ingrediente                 | Medida Caseira    | Peso/Volume |
|-------------------------------------|-------------------|-------------|
| Água gelada                         | 3 xícaras (chá)   | 600 ml      |
| Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO® | 4 colheres (sopa) | 60 ml       |
| Cebola (picada)                     | 2 unidades médias | 300 g       |
| Alho (picado)                       | 2 dentes          | 6 g         |
| Cenoura (picada)                    | 1 unidade grande  | 200 g       |
| Vagem (em rodelas)                  | 2 xícaras (chá)   | 200 g       |
| Batata (em cubos pequenos)          | 1 unidade média   | 200 g       |
| Sal                                 | 3 pitadas         | 1,2 g       |
| Extrato de tomate Ajinomoto®        | 1 xícara (chá)    | 200 g       |
| Água fervente                       | 3 xícaras (chá)   | 600 ml      |

## Modo de Preparo

**1.** Em um bowl grande, coloque o Mix para Preparo de Hambúrguer Vegetal TERRANO® e a água gelada, e misture vigorosamente por 5 minutos, ou até obter uma massa homogênea com textura firme. Reserve.

**2.** Em uma panela média, coloque o Azeite TERRANO® e leve ao fogo alto para aquecer.

Junte a cebola e o alho, e refogue por 3 minutos, ou até dourar. Acrescente a cenoura, a vagem, a batata, a mistura reservada e o sal, e frite por 8 minutos, ou até dourar. Adicione o Extrato de Tomate Ajinomoto® e a água, misture, e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos, ou até encorpar.

**3.** Retire do fogo e sirva com a massa de sua preferência.