

SALGADOS

Abobrinha recheada

Ingredientes

- abobrinhas maduras;
- arroz cozido (uma colher de sopa para cada abobrinha);
- soja temperada (duas colheres de sopa para cada abobrinha);
- azeite de oliva;
- cebola branca;
- hortelã fresco.

Modo de preparo

Corte as abobrinhas ao meio, no sentido do comprimento, e retire a polpa cuidadosamente para não cortar a casca. À parte, misture os ingredientes e recheie as abobrinhas com essa mistura. Você pode levar ao forno de duas formas: as abobrinhas abertas como um barquinho ou as duas partes juntas amarradas com ramos de cebolinha crua. Leve ao forno coberto com molho de tomate por dez minutos.

Almôndega de legumes

Ingredientes

- 100g de farinha de rosca;
- 200g de cenoura crua ralada (no ralo grosso);
- 200g de chuchu cru ralado (no ralo - grosso);
- 100g de cebola;
- 10g de salsinha picada;
- 10g de margarina;
- pouco sal.

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes e faça as bolinhas. Coloque em forma untada e leve ao forno.

Almôndega de soja

Ingredientes

Massa:

- 2 e 1/2 xícaras (chá) de resíduo de soja;<
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo;
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde picado;<
- 1 colher (sopa) de cebola picada;
- sal (a gosto);
- óleo de soja (fritura das almôndegas).

Molho:

- 1 xícara (chá) de tomates picados sem sementes;
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomates; - 2 colheres (sopa) de cebola picada;
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde picado;<
- 3 colheres (sopa) de óleo de soja;
- 3 xícaras (chá) de água;
- sal, alho e pimenta (a gosto).

Modo de preparo

Massa:

- Em um recipiente pequeno (bacia) misturar os ingredientes da massa, formar os bolinhos e fritar em óleo quente.
- Após a fritura, deixar as almôndegas sobre folha de papel absorvente.

Molho:

- Refogar em óleo quente o alho, a cebola e o tomate, mexendo sempre.
- Acrescentar o extrato de tomate, o sal e a água.
- Tampar a panela, abaixando o fogo após a fervura.
- Cozinhar por cinco minutos.
- Desligar o fogo e adicionar o cheiro verde
- Arrumar as almôndegas em uma travessa e cobri-las com o molho.
- Servir em seguida.

Kibe de forno

Ingredientes

- 3/4 de xícara de trigo para quibe;
- 250g de soja temperada;
- 1 cebola média bem picada;
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva; - 1 colher de sopa de hortelã picada;
- 1 pitada de canela em pó;
- sal e pimenta síria ou pimenta do reino a gosto.

Modo de preparo

Deixe o trigo de molho por uma hora e meia. Escorra e esprema bem com as mãos. Misture bem todos os ingredientes. Unte um refratário com azeite de oliva. Espalhe os ingredientes uniformemente pela forma apertando. Regue com azeite e leve ao forno médio por vinte minutos. Fica uma delícia com o molho de tahine da receita do tabule.

Kibe vegetal com grão-de-bico

Ingredientes

- 3 xícaras de grão-de-bico cozido;
- 3 xícaras de trigo hidratado;
- 6 colheres (de sopa) de tahine (massa de gergelim);
- 2 folhas de louro (seca picadinha);
- 1/2 colher (de sopa) de sal;
- 1 cebola, salsa e alho picados.

Modo de preparo

Moer o grão-de-bico com o trigo, misturar então todos os ingredientes até ficar uma massa consistente. Colocar em forma untada e assar. Cortar em quadradinhos.

Lasanha vegan

Ingredientes

- 1 pacote de massa para lasanha pré cozida;
- 2 abobrinhas médias;
- 1 tomate médio sem pele e sem sementes; - 5 dentes de alho;
- 5 colheres (sopa) de azeite;
- 2 batatas grandes;
- 1 cebola;
- 2 cenouras grandes;
- salsinha, cebolinha (ou orégano ou manjeriço);
- sal e pimenta a gosto;
- 1 vidro de palmito;
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo; - 1 xícara de purê de tomates.

Modo de preparo

Corte as abobrinhas em lâminas no sentido do comprimento (com o descascador de batatas ou com o cortador de cebolas). Coloque em um recipiente com água e sal e serve. Faça o mesmo com as cenouras. Escorra o palmito e ferva por 15 minutos em água e sal, pique em pedaços bem pequenos e reserve. Em uma panela coloque a batata, o tomate, a cebola,

duas colheres de azeite, dois dentes de alho amassados, sal, pimenta a gosto, salsinha, cebolinha (ou outro tempero) e deixe cozinhar. Quando a batata estiver macia desligue o fogo. Retire duas conchas do caldo e reserve. Bata o resto no liquidificador junto com a farinha de trigo, leve novamente ao fogo para engrossar (deve ficar com a consistência de um molho se for necessário coloque mais água). Reserve este molho.

Em uma panela coloque 3 colheres de azeite e refogue os três dentes de alho, coloque as duas conchas do caldo, o purê de tomates e deixe ferver, coloque sal, pimenta e os temperos (salsinha, cebolinha, orégano ou manjericão) e deixe apurar um pouco, mas tem de ficar um molho bem líquido. Se for necessário coloque mais água. Reserve este molho.

Pegue uma forma para montar a lasanha, forre o fundo da forma com molho de tomate, coloque uma camada de folhas de lasanha, coloque uma camada de lâminas de abobrinha, despeje um pouco de molho de tomate por cima, coloque outra camada de folhas de lasanha, coloque uma camada de lâminas de cenoura, jogue um pouco de molho por cima, coloque uma camada de folhas de lasanha, coloque uma camada de palmito picado, coloque uma camada de molho de tomate por cima, vá alternado as camadas até faltar 2 centímetros para alcançar a borda da forma então coloque mais uma camada de molho de tomate e jogue o molho de batata por cima. Cubra a forma com papel alumínio e deixe assando em forno alto por 30 minutos, retire o papel de alumínio e deixe mais 15 minutos em forno alto. Retire do forno e deixe esfriar um pouco.

Obs: Essa lasanha como qualquer outra, fica melhor quando feita de um dia para o outro, ela fica mais firme na hora de cortar.

Lasanha de tofu e espinafre

Ingredientes

- 1 pacote de 250g de lasanha integral ou comum;
- 1 litro de molho de tomate para macarrão;;

Recheio:

- 400g de tofu (queijo de soja);
- 300g de espinafre, cozido e picado;
- 1 colher de chá de orégano seco;
- 1/2 colher de chá de manjericão seco;
- 1/8 colher de chá (1 pitada) de alho em pó.

Modo de preparo

Escorra levemente o tofu, mas não esprema toda a água. Bata no liquidificador até ficar uma pasta macia. Passe para uma terrina e junte os outros ingredientes do recheio, mexendo bem.

Para montar a lasanha, cubra de molho o fundo de um pirex retangular de 23x33cm. Coloque 1/3 da massa de lasanha (crua) e depois 1/2 xícara de molho. Coloque metade da mistura de tofu por cima e cubra com mais 1/2 xícara de molho. Faça outra camada com 1/3 da massa de lasanha. Pressione com firmeza sobre o recheio. Repita as camadas: 1/2 xícara de molho, mistura de tofu, 1/2 xícara de molho, massa de lasanha. Pressione de novo. Com o restante do molho, cubra inteiramente toda a massa. Tampe o pirex (ou cubra com papel de alumínio) e asse por 40 minutos em forno pré-aquecido a 180graus. Destampe e continue a assar por mais 20 minutos. Corte em quadrados para servir.

Macarrão integral com cogumelos

Ingredientes

- 100 g de macarrão integral;
- 200 g de cogumelo shimeji;

- 2 colheres (sopa) de cebolinha picada; - 1 colher (sopa) de shoyu;
- 1 colher (sopa) de margarina vegan;
- papel manteiga o quanto baste para o papillote.

Modo de preparo

1. Coloque 2 litros de água numa panela grande e leve ao fogo para ferver.
2. Ligue o forno em temperatura média (180 graus).
3. Lave os cogumelos em água corrente. Reserve.
4. Separe uma folha de papel manteiga do tamanho de uma folha sulfite. Coloque os cogumelos, a cebolinha picada e o shoyu no centro da folha de papel manteiga.
5. Dobre o papel, fazendo um envelope e aperte bem todas as pontas para que o molho não vaze.
6. Leve ao forno pré-aquecido por 20 minutos.
7. Quando a água ferver, cozinhe o espaguete, misturando algumas vezes. Escorra quando estiver "al dente".
8. Coloque a massa numa travessa.
9. Retire os cogumelos do forno, coloque-os numa tigela e acrescente a margarina. Misture bem e disponha sobre o macarrão.
10. Sirva imediatamente. Rende 2 porções.

Masala dhal (culinária árabe)

Ingredientes

- 250 gramas de lentilha limpa e demolhada por 3 horas;
- 100 gramas de cebola em cubos bem pequenos;
- 6 dentes de alho picadinhos;
- 1 colher de chá de gengibre fresco picado;
- 1 colher de chá de cominho em grãos, levemente esmagados com a faca;
- 1/2 colher de chá de cominho em grãos, sem ser esmagado;
- 1/2 colher de chá de páprica (picante ou doce);
- 1 maço de coentro picado com os talos; - 6 colheres de sopa de óleo;
- 1/2 colher de chá de açafraão em pó;
- 1 cebola pequena frita cortada em oito pedaços, em forma de meia-lua;
- 4 xícaras de chá de água;
- sal a gosto.

Modo de preparo

Aqueça o óleo. Junte 1/2 colher de chá do cominho que não foi esmagado e deixe por 30 segundos. Acrescente o alho e o gengibre, deixe-os dourar e só então ponha a cebola em cubinhos. Quando ela estiver transparente, junte a lentilha escorrida, o restante do cominho, o açafraão e a água. Tampe e deixe cozinhar até a lentilha ficar macia. Abra a panela, salgue e espere a água secar. Acrescente a cebola cortada em meia-lua, a páprica e o coentro. Sirva com pão árabe. Rende 6 porções.

Lentilha com legumes

Ingredientes

- 1colher (sopa) de óleo
- 1 cebola média picada
- 1 tomate médio picado sem sementes
- 1 xícara (chá) de vagem picada
- 1 xícara (chá) de cenouras raladas em palitos
- 2 batatas médias cortadas em cubos
- 1 litro de água
- 2 envelopes de temperos de caldo de legumes
- 3 colheres (chá) de sal
- 1 xícara e meia (chá) de lentilhas cozidas

Modo de preparo

Aqueça o óleo em fogo alto e refogue a cebola por 3 minutos. Junte o tomate e refogue até desmanchar (3 minutos).

Acrescente a vagem, a cenoura, a batata e a água, o caldo de legumes e o sal, cozinhe com a panela semi-tampada por 10 minutos. Junte as lentilhas e deixe cozinhar por mais 15 minutos. Retire do fogo e sirva em seguida. Rende 8 porções.

Massa simples para torta

Ingredientes

- 4 col. sopa de suco de maçã pronto;
- 4 torradas de fibra moídas.

Modo de preparo

Misture bem as torradas moídas com o suco. Com essa massa, forre o fundo de uma fôrma untada com margarina.

Carne de soja

Ingredientes

- 250g de PTS (proteína texturizada de soja);
- 2 colheres (sopa) de shoyo (molho de soja);
- cebola, alho e cheiro verde a gosto; - 3 pitadas de orégano;
- 2 pitadas de curry.

Modo de preparo

Deixe a PTS de molho por cerca de 2 horas. Depois a escorra e esprema bem com as mãos. Refogue com óleo de soja a cebola e o alho até dourar. Acrescente a PTS ao refogado, misture bem e adicione o shoyo, o orégano, o curry e, por último, o cheiro verde. Se preferir, pode fazer com molho de tomate. Sirva como recheio de vários pratos, como panquecas, quibes, etc...

Esta receita é para 500gr de carne pronta.

Charutos de repolho

Ingredientes

- folhas grandes de repolho;
- arroz cozido (uma colher de sopa para cada charuto);
- soja temperada (duas colheres de sopa para cada charuto);
- azeite de oliva;
- cebola branca;
- hortelã fresco;
- 1 xícara de molho de tomate.

Modo de preparo

Afervente as folhas de repolho para amolecer, com cuidado para não desmancharem demais. Misture em um recipiente o arroz, a soja temperada, o azeite, a cebola e o hortelã. Recheie cada charuto, dobre as pontas como se fizesse um pacote e amarre com laços de repolho cru. Leve ao forno médio em forma untada com azeite de oliva e cobertos com molho de tomate, por vinte minutos.

Cogumelos recheados à moda asiática

Ingredientes

- 1/2 Kg de cogumelos grandes;
- 2 colheres (sopa) de óleo de canola; - 3 dentes grandes de alho descascados e picados;
- 2 colheres (sopa) de gengibre fresco descascado e picado;
- 3/4 xícaras (chá) de pimentão vermelho picadinhos;
- 1/2 xícara (chá) de broto de bambu picado;
- 1 colher (chá) de óleo de gergelim;
- 1 colher (chá) de molho de soja;
- 1/2 colher (chá) de sal;
- 1/2 xícara (chá) de miolo de pão fresco;
- 1/4 de colher (chá) de molho de pimenta;
- 1 maço pequeno de cebolinha picada;

- 1 colher (sopa) de suco de limão frescão.

Modo de preparo

Pré aqueça o forno em temperatura média. Deixe uma forma untada.

Retire os cabinhos dos cogumelos e pique-os bem pequenininhos. Coloque a parte de cima dos cogumelos na forma untada.

Aqueça o óleo de canola em uma frigideira em fogo médio.

Coloque o alho, gengibre e pimentão até que fiquem macios. Caso o gengibre comece a grudar na frigideira adicione 1 a 2 colheres (sopa) de água. Acrescente os cabinhos dos cogumelos e o broto de feijão. Cozinhe até que os cogumelos estejam macios e o líquido tenha evaporado, cerca de 5 minutos. Retire a panela do fogo e misture o óleo de gergelim, molho de soja, sal, miolo de pão, molho de pimenta, cebolinha e suco de limão. Usando uma colher (chá), coloque o recheio dentro dos cogumelos que estão na forma.

Leve ao forno por 20 a 25 minutos, até que eles estejam macios. Sirva imediatamente.

Penne com vegetais verdes

Ingredientes

- um pacote de penne (sela curto);
- brócolis;
- vagem;
- azeite de oliva;
- alho;
- sal a gosto;
- pimenta a gosto;
- azeitona picante moída.

Modo de preparo

Cozinhar os vegetais em banho Maria durante 2 a 3 minutos. Resfriá-los usando uma peneira e, em seguida, jogar água gelada sobre eles, para que se mantenham al dente. Ferver a massa pré-cozida em banho Maria por 2 minutos. No azeite de oliva, fritar o alho, as azeitonas picantes, os vegetais, o sal, a pimenta e a massa al dente. Fritar tudo até dourar.

Proteína xadrez

Ingredientes

- 2 xícaras de Proteína Texturizada de Soja em Pedaco hidratadas em -2 xícaras de água e 1 xícara de Shoyu (molho de Soja) e espremidas;
- 2 pimentões (um vermelho e um verde), cortados em cubos;
- 2 cebolas cortadas em cubos largos;
- 6 colheres (sopa) de óleo de gergelim;
- 100 g de amendoim torrado;
- 200 g de cogumelo Shiitaki cortados;
- 200 g de broto de bambu já cozidos cortados em pedaços;
- Pimenta do reino à gosto;
- Pedacinhos de gengibre à gosto.

Modo de preparo

Em uma panela média refogar no óleo de Gergelim as cebolas e os pimentões, após murchar, adicionar os outros ingredientes. Deixar ferver um pouco e se necessário colocar mais Shoyu para salgar os outros ingredientes. Sugestão: servir com Arroz Integral.

Esfiha de soja

Ingredientes

- 45g de fermento para pão;
- 3 colheres de sopa de açúcar;
- 1/2 colher de sopa de sal;

- 3/4 de xícara de água;
- 4 xícaras de farinha de trigo;
- 1/2 xícara de óleo;

Recheio de soja:

- soja temperada;
- pimenta síria a gosto.

Modo de preparo

Dissolva o fermento com o açúcar, o sal e a água. Numa tigela grande, coloque a farinha. Faça uma depressão no centro, acrescente a mistura do fermento e o óleo aos poucos e vá misturando tudo com uma colher de pau. Coloque o restante da água e amasse até obter uma massa de consistência mole e elástica, mas que não grude nas mãos. Se necessário, acrescente mais água. Sove bem a massa por uns cinco minutos. Cubra com plástico, coloque um pano por cima e deixe crescer por uns trinta minutos ou até dobrar de volume. Pré aqueça o forno em 300° (quente).

Pegue a massa crescida, coloque numa superfície com farinha e abra-a numa espessura fina. Corte rodela de 7cm de diâmetro e acrescente uma colher de chá do recheio de soja. Se quiser fazer esfihas abertas basta distribuir o recheio por igual. Se quiser fechá-las una três laterais no meio da esfiha. Asse por 10 minutos até ficar com o fundo e as bordas ligeiramente douradas.

Torta de batatas com salsichas de soja

Ingredientes

- 6 batatas cortadas em rodela;
- 2 colheres (chá) de sal;
- 1/2 colher (sopa) de vinagre;
- 1 lata de ervilhas;
- 1/2 xícara de cebolinha picada;
- 6 salsichas vegetais (enlatada da Superbom) escaldadas;
- 1 pitada de pimenta-do-reino;
- 1/2 xícara de azeite.

Modo de preparo

Misturar as batatas, o sal, o vinagre, a pimenta-do-reino e o azeite. Colocar as ervilhas no fundo de uma forma refratária, colocar as batatas com seu tempero, mais as cebolinhas e as salsichas picadas em rodela. Levar ao forno por 40 minutos e servir.

Espetinhos aromáticos

Ingredientes

- 6 tomates cereja;
- 6 pimentões verdes;
- 3 cebolas;
- 6 cogumelos frescos grandes.

Marinada:

- 1 limão;
- 1 colher (chá) de gengibre picadinho; - 1 dente de alho espremido;
- 1 punhado de folhas de manjeriço picadinho;
- óleo de oliva;
- sal.

Modo de preparo

Retire as sementes dos pimentões e corte-os em pedaços. Corte as cebolas em cubos de 3 centímetros. Retire os talos dos cogumelos e corte-os em pedaços. Prepare os espetinhos alternando os ingredientes. Coloque os espetinhos na marinada e deixe descansar por mais ou menos uma hora. Grelhe os espetinhos cerca de 10 minutos e sirva.

Falafel (bolinhos de grão-de-bico)

Ingredientes

- 250g de grão de bico;
- 1 cebola grande picada;
- 3/4 de xícara de salsinha bem picada; - 3 dentes de alho amassados;
- 1/2 colher de chá de coentro em pó;
- 2 colheres de sopa de cebolinha verde picada;
- 1 batata média crua ralada fina;
- 2 colheres de chá de cominho em pó;
- 1 e 1/2 colher de chá de pimenta síria ou do reino;
- 1 colher de chá de sal;
- 1 colher de sopa de fermento em pó;
- óleo para fritar.

Modo de preparo

Lave os grãos de bico e deixe-os de molho de véspera, trocando a água várias vezes. Com a ajuda de um pano, retire a pele dos grãos de bico e e passe na máquina de moer carne ou no multiprocessador. Junte os ingredientes restantes, com exceção do óleo, e misture bem. Faça os bolinhos com as mãos. Frite em óleo quente.

Feijoada vegetariana

Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) de proteína texturizada de soja em pedaços;
- 1/2 xícara (chá) de feijão azuki;
- 1/2 maço de aipo ou coentro;
- 1 xícara (chá) de cenoura picada;
- 1 xícara (chá) de mandioquinha ou inhame picados;
- 1 folha de louro;
- 1 cebola picada;
- 2 dentes de alho;
- cheiro verde;
- sal móido a gosto.

Modo de preparo

Colocar o feijão de molho em água fervente. Após 2 horas, cozinhá-lo com o louro. Adicionar sal os vegetais picados, e cozinhar por mais 30 minutos. Dourar separadamente em óleo quente a cebola, o alho e a proteína de soja, juntar com o feijão e os temperos verdes.

Queijo de soja (tipo ricota)

Ingredientes

- 3/4 de xícara (chá) de suco de limão;
- sal a gosto (grosso ou fino);
- 4 xícaras (chá) de grãos de soja, deixados de molho no dia anterior.

Modo de preparo

- Bater a soja no liquidificador - para cada xícara (chá) de grãos de soja utilizar 4 xícaras (chá) de água potável (filtrada);
- coar num pano de algodão e, levar ao fogo o "leite" obtido;
- quando ferver, diminuir o fogo e acrescentar aos poucos o suco de limão e não mexer mais;
- deixar em fogo brando até o coágulo obtido subir à superfície e, formar uma "massa" ligada, firme e rígida;
- despejar a massa (coágulo) num pano de algodão sobre uma peneira;
- lavar com água fervendo por três vezes; - acrescentar o sal e despejar o coágulo numa forma plástica (própria para queijo), forrada com pano de algodão fino ("pano de queijo");
- deixar escorrer por uma noite, prensando;
- retirar da forma e armazenar em refrigerador.

Obs:

1. Não é necessário deixar o "queijo" de soja em água gelada, como normalmente é feito com o tofu.

2. O "queijo" obtido tem a textura semelhante à do queijo tipo ricota.

Sanduíche aberto de beterraba com rúcula

Ingredientes

- 2 beterrabas médias raladas cruas;
- 2 cenouras médias raladas cruas;
- 6 colheres de maionese de soja caseira; - suco de 1 limão;
- 2 xícaras de chá de folhas de rúcula picadas;
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva;
- sal e pimenta-do-reino a gosto;
- 4 fatias de pão.

Modo de preparo

Misture a cenoura, a beterraba, a maionese de soja e o suco de limão até formar uma espécie de pasta. Reserve. Tempere o azeite com o sal e a pimenta-do-reino. Jogue esse molho sobre as folhas de rúcula, já distribuídas sobre as fatias de pão. Por último, ponha a pasta de beterrabas e sirva como lanche. Rende 4 porções.

Sanduíche natural

Ingredientes

- 200g de Carne Vegetal Moída Superbom;
- 100g de milho verde;
- 100g de champignon picado;
- 100g de azeitonas picadas;
- 1 cenoura ralada;
- 100g de Molho Cremoso Scream's Superbom; - 10 folhas de alface americana;
- 5 pãezinhos tipo baguete.

Modo de preparo

Refogue a Carne moída com temperos de sua preferência, adicione o milho, o champignon, a azeitona, a cenoura e o molho cremoso.

Abra os pãezinhos ao meio coloque 1 folha de alface em cada parte e recheie.

Pasta grega

Ingredientes

- 800 gramas de berinjela;
- 50 gramas de azeitonas pretas sem caroço picadas;
- 1 dente de alho amassado;
- 4 colheres de sopa de cebolinha bem picada;
- 1/2 xícara de chá de azeite de oliva;
- 1 colher de café de páprica doce ou picante;
- sal a gosto.

Modo de preparo

Corte as berinjelas ao meio e pincele o miolo com azeite de oliva. Leve ao forno médio por 30 minutos. Então, retire a polpa com a ajuda de uma colher, amassando-a com um garfo. Espere esfriar e misture com os demais ingredientes. Sirva acompanhada de torradas. Rende 6 porções.

Hambúrguer de lentilha

Ingredientes

- 2 xíc. de lentilha escorrida cozida, amassadas;

- 1 xíc. migalhas de pão integral;
- 1/2 xíc. germe de trigo;
- sal a gosto;
- 1/2 cebola ralada;
- farinha de trigo;
- óleo.

Modo de preparo

Misture os primeiros cinco ingredientes. Passe na farinha de trigo e frite os bifés.

Hambúrguer de tofu e espinafre

Ingredientes

- 2 xícaras de folhas de espinafre;
- 1 xícara de tofu picado;
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo; - 1 colher (chá) de molho de soja (shoyu);
- 1 dente de alho amassado;
- sal a gosto;
- óleo para untar;

Modo de preparo

Lave as folhas de espinafre e leve-as ao fogo baixo para que cozinhem na própria água até ficarem macias. Escorra e deixe esfriar. Esprema e pique bem. Misture o espinafre, o tofu, o alho, o shoyu, a farinha de trigo e sal. Divida em oito porções. Unte uma superfície lisa e as mãos com óleo. Modele cada porção até obter um hambúrguer.

Unte uma frigideira antiaderente com óleo e aqueça em fogo alto. Frite os hambúrgueres em fogo baixo até ficarem dourados dos dois lados. Sirva em seguida.

Hambúrguer natural

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de glúten moído;
- 2 xícaras (chá) de carne de soja, deixadas de molho em água temperada com sal e alho;
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo; - 2 xícaras (chá) de aveia;
- 2 tomates sem pele picadinhos;
- 3 dentes de alho;
- 1 cebola picadinha;
- 4 colheres (sopa) de salsinha ou cebolinha verde;
- 1 colher (chá) de orégano;
- sal;
- fatias de pão integral torrado;
- folhas de alface;
- rodela de tomate.

Modo de preparo

Misture os ingredientes com as mãos até que a massa fique homogênea. Molde os hambúrgueres e leve-os ao forno em uma assadeira até que estejam dourados e sequinhos. Monte o hambúrguer no pão integral, as folhas de alface e as rodela de tomate. Sirva com o molho de sua preferência.

Hambúrguer vegetariano

Ingredientes

- 100g/1 cebola picada;
- 100g/1 abobrinha picada;
- 100g/1 cenoura picada;
- 30g de funghi secci;
- 60g/1/2 xícara (chá) de castanha de caju sem sal;
- 100g/2 xícaras (chá) de farinha de pão de forma sem casca;
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada;

- sal e pimenta-do-reino a gosto;
- óleo para fritar.

Modo de preparo

1. Descasque a cebola e a cenoura, lave as abobrinhas e pique tudo grosseiramente. Reserve.
2. Coloque o funghi num recipiente e cubra com água morna. Deixe hidratar por cerca de 30 minutos. Retire o funghi do recipiente, esprema nas mãos, retirando todo o líquido. Corte o funghi em pedaços pequenos. Reserve.
3. Coloque uma peneira sobre um recipiente. Acrescente as fatias de pão de forma sobre a peneira e esfregue contra a sua superfície, para obter uma farinha. Reserve.
4. Coloque os legumes cortados e a castanha de caju num processador e bata até obter uma pasta. Retire a pasta do processador e coloque num recipiente. Acrescente os temperos restantes e a farinha de pão e mexa bem com as mãos.
5. Corte 6 retângulos de papel manteiga e coloque sobre uma superfície lisa. Separe a pasta em 6 porções. Faça uma bola com cada porção e coloque bem no centro do papel manteiga. Aperte com as mãos a bola de vegetais e comece a dar forma de um hambúrguer. Dobre o papel manteiga e leve o hambúrguer à geladeira por no mínimo 2 horas. Repita o procedimento com todas as porções.
6. Leve uma frigideira antiaderente ao fogo alto. Acrescente 1 colher (chá) de óleo e espere aquecer. Retire o hambúrguer da geladeira e coloque na frigideira. Deixe fritar até que comece a dourar e vire com uma espátula para dourar do outro lado.
7. Retire o hambúrguer e sirva a seguir. Rende 6 porções.

Tabule

Ingredientes

- alface;
- tomate;
- trigo para kibe;
- cebola branca (opcional);
- pepino (opcional);
- cebolinha;
- azeite;
- limão;
- tahine.

Modo de preparo

Coloque o trigo de molho em água por, no mínimo, uma hora e meia. Se não der tempo de colocar de molho, é melhor nem fazer o tabule. Corte as verduras em pedaços bem pequenos e o alface bem fininho. Coloque tudo de molho em água com vinagre para limpá-las. Prepare o molho, misturando o azeite, limão e o TAHINE a gosto. Escorra as verduras e o trigo, e depois misture-os. Coloque o molho, misturando bem, apenas na hora de servir.

Grão-de-bico à moda indiana

Ingredientes

- 2 colheres de óleo;
- 1 xícara de cebola picada;
- ½ xícara de pimentão vermelho picado;
- ½ xícara de pimentão verde picado;
- 3 dentes de alho amassados;
- 1 colher (de chá) de gengibre ralado;
- > - 1 colher (de sopa) de curry;
- 500g de tomates sem pele;
- 500g de grão-de-bico cozido (deixar de molho na véspera e cozinhar na panela de pressão);
- 150g de folhas de espinafre;
- 2 xícaras de couve-flor cozida no vapor;<
- ¼ colher (chá) de sal;

- ¼ colher (chá) de sal de pimenta Caiena.<

Modo de preparo

Refogue a cebola, o alho e o gengibre no óleo durante 2 minutos. Junte o curry e refogue mais 3 minutos, mexendo. Junte os tomates e deixe cozinhar até quase ficarem desmanchados. Junte os pimentões e tempere com sal e pimenta Caiena. Acrescente o grão-de-bico cozido e o espinafre, mexendo. Coloque a couve-flor por cima. Cubra e deixe cozinhar no vapor durante 10 minutos, ou até que a couve-flor fique macia.

Obs. Fica mais bonito se cozinhar diretamente em uma panela que possa ir à mesa, pois a couve-flor branca sobre o ensopado faz um contraste bonito.

Grão-de-bico com trigo

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de trigo em grão;
- 250g de grão-de-bico;
- 3 tomates grandes sem sementes;
- 2 cebolas pequenas;
- ½ maço de coentro fresco;
- ½ maço de salsinha;
- sal e pimenta-do-reino a gosto;
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva;
- 2 limões.

Modo de preparo

Deixe o trigo e o grão-de-bico de molho na água, separadamente, durante 20 minutos. Cozinhe o grão-de-bico até ficar macio. Escorra e deixe esfriar. Pique o tomate, a cebola, o coentro e a salsinha, misturando ao grão-de-bico e trigo. Tempere com sal, pimenta-do-reino, azeite e suco de limão.

Homus

Ingredientes

- 250g de grão-de-bico;
- 3 colheres de sopa de tahine (manteiga de gergelim) [pode substituir por azeite];
- água em que o grão-de-bico foi cozido;
- 2 dentes de alho;
- gotas de limão;
- sal e Bahar;
- 1 colher de salsinha picada.

Modo de preparo

Coloque o grão-de-bico de molho em água na véspera. No dia seguinte, cozinhe em panela de pressão por aproximadamente 20 minutos, até que fique bem macio. Escorra-o e passe pelo liquidificador com um pouco da água em que foi cozido. Deve ficar uma espécie de purê espesso. Tempere com sal e pimenta síria e acrescente o tahine ou azeite, o alho e o limão e bata para misturar bem. Leve à geladeira e na hora de servir decore com salsinha picada.

Escabeche de berinjela

Ingredientes

- 3 berinjelas;
- 3 cebolas médias;
- 2 cenouras;
- 2 pimentões sem pele;
- 3 dentes de alho;
- 3 colheres de azeite;
- orégano, limão, sal a gosto;

- 1 xícara de salsinha;
- 1 xícara de cebolinha.

Modo de preparo

Cortar as berinjelas em cubos, temperar com sal, colocar para assar até murchar. Cortar as cenouras em tiras finas e ferver com sal. Misturar tudo com alho, cebola, salsinha, cebolinha, orégano, suco de limão e os pimentões sem pele. Deixar descansando um dia. Servir frio.

Curry de lentilhas

Ingredientes

- 1 xícara de lentilhas cozidas;
- 1/2 xícara de arroz integral cozido; - 1 xícara de flores de couve-flor cozidas;
- 1 xícara de ervilhas (em lata ou congeladas);
- 1/2 pepino picado;
- 1 xícara de leite de arroz caseiro;
- 3 colheres de sopa de óleo vegetal;
- 2 colheres de sopa de curry em pó;
- sal, pimenta e coco ralado (usado como condimento).

Modo de preparo

Numa panela grande aqueça o óleo, junte a couve-flor e frite ligeiramente. Adicione o curry, os outros temperos e todos os outros cereais. Misture bem com o fogo ligado para pegar o gosto e a cor do curry. Quando tirar do fogo adicione o pepino cortadinho e o leite de arroz. Sirva quente.

Tofupiry

Ingredientes

- 500g de tofu
- 100g de azeite
- 10g de sal
- 50ml de suco de limão
- 100g de polvilho azedo
- leite de soja

Modo de preparo

Bata no liquidificador o tofu e o azeite. Adicione sal, limão espremido e polvilho azedo. Leve ao fogo dando ponto de requieção com o leite de soja.

Quegelim

Ingredientes

- 1 xícara de gergelim de molho por 4 horas.

Modo de preparo

Bater no liquidificador com 2 xícaras de água (melhor com água de coco) Coar. Aí você terá o leite de gergelim. O que fica no coador você mistura com limão, azeite, orégano, sal marinho. Com o gergelim de molho, você bate direto com azeite, limão, temperos diversos, e água para dar a consistência desejada. Esse fica mais forte.

Queijo de castanha de caju

Ingredientes

- 2 xícaras de castanha de caju crua
- 1 xícara de água
- suco de meio limão
- 1 pitada de sal

- orégano
- azeite a gosto (umas 6 colheres fica bom)
- bate tudo no liquidificador

Batata à Moda Libanesa

Chef Leila Kuczynski, do restaurante Arábia, em São Paulo

Ingredientes

- 5 batatas médias
- 3 cebolas picadas
- 1 xícara (chá) de coentro picado
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 pitada de sal
- pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

1. Cozinhe as batatas. Amasse-as com um garfo. Reserve.
2. Leve uma frigideira ao fogo médio. Quando esquentar, junte o óleo e o azeite. Acrescente a cebola picada e deixe refogar por 20 minutos ou até dourar. Junte o coentro, misture bem e desligue o fogo.
3. Na tigela com as batatas, adicione 2 colheres (sopa) do azeite e tempere com 1 colher (chá) de sal e uma pitada de pimenta-do-reino.
4. Numa travessa, coloque o purê de batata e cubra com a cebola refogada. Sirva a seguir.

Pãezinhos de Mandioquinha

Ingredientes

- 400g de mandioquinha
- 400g de polvilho doce
- 100g de polvilho azedo
- 1 copo de água quente
- 1 copo de óleo fervendo
- Sal a gosto

Modo de preparo

Cozinhar a mandioquinha, amassar e misturar com os demais ingredientes, acrescentando a água somente no final. Fazer bolinhas pequenas e assar em forno médio (150°).

Tapenade de azeitona

Ingredientes

- 1 col (de sopa) de tahine
- 1 dente de alho
- 1/2 xícara de azeitona descarapada
- suco de 1/2 limão
- pimenta/cominho
- um fio de azeite

Modo de preparo

Bater tudo no liquidificador, não leva sal, já é muito salgado.

Manteiga de festa

Ingredientes

- 1 xícara de margarina (ou manteiga, fiz com becel e ficou ótimo)
- suco de 1/2 limão
- 2 dentes de alho espremidos
- 1 xícara de verdinhos picados (salsa, cebolinha, manjericão...)
- 1 pimenta malagueta em fatias muito finas (sem os caroços)
- 1 pitada de orégano

-1 de noz moscada

Modo de preparo

Derreta tudo no microondas por 30 segundos, misture bem e deixa gelar para endurecer, fica ótimo com quer legume cozido ou torrada acompanhando uma sopa, e é aquela coisa prática de ter sempre na geladeira.

Cuscuz vegetariano

Ingredientes

- 1 1/2 colher (sopa) de alho picado;
- 1/4 de xícara (chá) de azeite;
- 250 g de farinha de milho em flocos pré-cozido;
- 1 xícara (chá) de água quente;
- 1 xícara (chá) de florzinhas de brócolis;
- 1 xícara (chá) de ervilha fresca;
- 3 colheres (sopa) de vinagre de vinho branco;
- 3 colheres (sopa) de coentro picado;
- 2 colheres (sopa) de óleo de gergelim;
- 1 pitada de adoçante;
- 1 1/2 colher (sopa) de gengibre ralado;
- 1 1/2 xícara (chá) de vagem em pedaços;
- 1/2 xícara (chá) de repolho roxo cortado em tirinhas;
- 1 cebola pequena em rodelas finas;
- 1 cenoura pequena em tirinhas;
- 1/2 pimentão vermelho em tirinhas;
- sal e pimenta a gosto.

Modo de preparo

Numa panela, afervente os brócolis e a ervilha fresca por 2 a 3 minutos, escorra e reserve. Numa panela, esquente o azeite. Junte o alho, doure-o e adicione a farinha de milho, já temperada com um pouco de sal. Acrescente a água (para umedecer), mexa bem, e deixe torrar levemente. Em uma frigideira grande e alta, misture os demais ingredientes. Junte o brócolis e a ervilha. Refogue bem. Despeje a farofa (farinha de milho torrada) no centro de uma travessa grande e distribua os legumes refogados em volta. Sirva em seguida.

Berinjela recheada

Ingredientes

- 3 berinjelas grandes;
- 1 xícara de chá de carne de soja (Proteína Texturizada de Soja fina);
- 1 cebola média picada;
- 1 tomate sem pele picado;
- 2 dentes de alho picados;
- 12 azeitonas pretas;
- 60g de margarina vegan;
- 6 colheres de sobremesa de farinha de rosca para polvilhar.

Modo de preparo

Abra as berinjelas ao meio no comprimento e escave cada metade com cuidado, com o auxílio de uma colher e uma faca, deixando cerca de um dedo de cada lado. Coloque na água para não ficar preta. Pique a polpa retirada da berinjela. Coloque a carne de soja de molho em água fria até dobrar de tamanho. Esprema para tirar o excesso de água e reserve. Refogue a cebola e o alho em azeite até dourar, depois acrescente o tomate e a polpa da berinjela e refogue até soltar água. Junte a carne de soja e, se necessário, um pouco mais de água. Cozinhe até que a berinjela murche e sobre pouca água. Escorra as metades de berinjela e recheie com o refogado, acrescentando duas azeitonas para cada metade. Arrume numa assadeira grande, cubra as metades com farinha de rosca polvilhada e espalhe bolinhas de margarina amolecida fora da geladeira. Asse até que as metades de berinjela estejam macias.

Bife de batata

Ingredientes

- 2 xícaras de batata crua, ralada com casca;
- 1 xícara de cenoura ralada fininho;
- 1 xícara de farinha de trigo;
- 1/2 xícara de cebola picadinha;
- 1/4 de xícara de cebolinha picada;
- farinha de rosca até dar consistência;
- salsa;
- sal a gosto.

Modo de fazer

Misturar todos is ingredientes e formar os bifos. Assar em forma untada.

Arroz integral com curry e abacaxi (Gostinho Indiano)

Ingredientes

- 450g de arroz integral;
- 1 litro de água;
- 1 colher (sopa) de óleo;
- 1 colher (sopa) de sal marinho;
- 1 colher (sopa) bem cheia de curry;
- 1 abacaxi grande;
- 50g de uva passas;
- 50g de sementes de girassol tostadas;
- 1 panela de vidro, aço inox ou pedra.

Modo de preparo

Lave bem o arroz e coloque na panela cobrindo-o completamente com a água. Regue com o óleo e acrescente o sal e o curry. Leve ao fogo por mais ou menos 40 minutos sendo que os primeiros 10 minutos em fogo alto e o restante do tempo em fogo mínimo.

Se usar uma panela grossa como as sugeridas, desligue 5 minutos antes do tempo indicado e deixe que o calor remanescente complete o cozimento.

Com o arroz já pronto e morno acrescente as passas e as sementes e reserve.

Corte o abacaxi longitudinalmente ao meio, retire parte de sua polpa e recheie com o arroz cada uma das partes. Leve ao forno e deixe assar por mais ou menos 1 hora, em forno médio. Retire de forno e sirva quente.

Patê de feijão branco

Ingredientes

- 85 g de feijão branco deixado de molho em água fria de uma dia para o outro
- 1 folha de louro
- 2 talos de cebolinha picadas
- 1 dente de alho picado
- 2 col. (de chá) de coentro fresco picado
- 1/4 col (de chá) de cominho moído
- 1 pitada de pimenta de caiena
- 1 col. (de chá) de suco de limão
- 1 col (de sopa) de azeite de oliva

Modo de preparo

Escorra o feijão, coloque em uma panela e cubra com água fria. Acrescente a folha de loro e ferva por 10 minutos. Abaixe o fogo e cozinhe por 45 – 50 minutos até que o feijão amoleça. Escorra e reserve 1 col. (de sopa) do caldo, descartando a folha de louro. Deixe esfriar. Ponha o feijão e o caldo reservado no liquidificador. Adicione todos os ingredientes

restantes e bata até obter um purê. Sirva com legumes crus cortados em palitos ou pão sírio. Serve 6 a 8.

Sauté de nabo, pêra e amêndoa

Ingredientes

- 12 cebolas miúdas
- 3 col (de sopa) de azeite de oliva
- 575 g de nabos, cortados ao meio ou em quatro
- 1 dente de alho picado
- 2 col (de chá) de tomilho fresco picado
- ½ xícara de sidra seca
- 2/3 de caldo de legumes
- 1 col (de sopa) de açúcar mascavo
- 2 col (de chá) de mostarda em grãos
- 2 pêras pequenas sem o miolo e cortadas em pedaços grossos
- 55g de amêndoas sem pele tostadas, sal e pimenta

Modo de preparo

Coloque as cebolas em uma panela com água e deixe levantar fervura. Escorra, esfrie com água e descasque e corte ao meio. Aqueça 2 col (de sopa) do azeite em uma panela e frite as cebolas, os nabos, o alho e o tomilho por uns 10 minutos. Acrescente a sidra e ferva por 5 minutos. Misture o caldo com o açúcar e a mostarda e adicione à panela. Tampe e cozinhe de 10 a 12 minutos até os nabos amolecerem. Aqueça o restante do azeite e frite os pedaços de pêra até dourar, depois retire as pêras com a escumadeira. Despeje o suco dos nabos na panela e ferva rapidamente por 2 ou 3 minutos até engrossar. Despeje sobre os nabos, acrescente as pêras e amêndoas e aqueça bem. Tempere a gosto e sirva imediatamente. Serve 4.

Brócolis à caponata

Ingredientes

- 2 col (de sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola roxa picada
- 1 pimentão vermelho sem sementes picado
- 1 dente de alho picado
- 1 col (de chá) de tomilho fresco picado
- 85 ml (1/3 de xícara) de vinho tinto
- 450g de tomates picados sem pele, sem sementes e picados
- 150ml (2/3 de xícara) de caldo de legumes
- 1 col (de sopa) de vinagre de vinho tinto
- 1col (de sopa) de açúcar mascavo
- 450g de brócolis limpos e picados
- 2 col (de sopa) de extrato de tomate
- 55 g (1/2 xícara) de azeitonas verdes sem caroço
- 25 g (1/4 de xícara) de alcaparras escorridas
- 1 col (de sopa) de manjeriço fresco picado

Modo de preparo

Aqueça o azeite e frite a cebola, o pimentão, o alho e o tomilho por 7 até dourar. Junte o vinho e ferva por 3 minutos. Adicione os tomates, o caldo de legumes, o vinagre e o açúcar. Mexa bem, tampe e cozinhe por 20 minutos. Cozinhe os brócolis no vapor por uns 5 minutos e junto ao molho de tomate com o extrato de tomate, as azeitonas, as alcaparras e o manjeriço. Cozinhe por mais 3 ou 4 minutos, tire do fogo e deixe esfriar. Sirva a temperatura ambiente. Serve 4.

Gratinado de purê de batata com espinafre

Ingredientes

- 1 maço de espinafre limpo e picado
- 8 batatas médias

- 1/2 caixinha de creme de leite de soja
- 2 dentes de alho socados
- 1 col (de sopa) de azeite de oliva

Modo de preparo

Cozinhe as batatas até que fiquem moles. Amasse-as e misture com o creme de leite de soja. Cozinhe no vapor o espinafre cortado por uns 5 minutos, no azeite frite o alho e coloque o espinafre. Em um refratário médio, coloque uma camada de purê de batata, o espinafre e finalize com mais uma camada de purê de batata. Coloque no forno para gratinar por uns 20 minutos.

Repolho e macarrão caramelizados

Ingredientes

- 1 pimentão vermelho
- 4 col. (de sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola grande cortada em rodela finas
- 1 dente de alho picado
- 1 repolho verde pequeno
- 1 col (de sopa) de açúcar mascavo
- 85 g (1xícara) de macarrão conchinha seca, sal e salsinha fresca para decorar

Modo de preparo

Pré aqueça o forno a asse o pimentão inteiro por 20 minutos. Coloque em um saco plástico e deixe esfriar. Retire a pele e as sementes e corte em fatias finas. Em uma frigideira frite a cebola e o alho no azeite até dourar. Descarte as folhas externas do repolho, corte em quatro pedaços e retire o centro duro. Pique o repolho e acrescente à frigideira com o açúcar mascavo. Misture bem, tampe e cozinhe em fogo bem baixo, até que o repolho esteja cozido e dourado. Cozinhe o macarrão, escorra e misture ao pimentão e ao repolho. Tempere com sal e pimenta e decore com a salsinha. Serve 6.

Tofu ao molho de tomate

Ingredientes

- 350 g de tofu defumado
- molho:
- 1 tomate grande maduro, sem pele, sem sementes, cortado em cubos
- 2 tomates secos ao sol, preservados em óleo, escorridos e picados
- 1 dente de alho pequeno socado
- 1 col (de sopa) de salsinha fresca picada
- 1 col (de sopa) de manjeriço fresco picado
- 1 pimenta malagueta sem sementes, bem picada
- 1 col (de chá) de vinagre de vinho tinto
- 1/4 de col (de chá) de açúcar
- 4 col (de sopa) de azeite e de oliva, sal e pimenta

Modo de preparo

Escorra o tofu, seque e corte em 12 fatias finas. Coloque em uma travessa rasa. Misture o tomate fresco e os secos com o alho, as ervas, a pimenta malagueta, o vinagre, o açúcar em uma tigela pequena. Acrescente o azeite, mexendo bem. Com uma colher, espalhe a mistura de tomates sobre as fatias de tofu e deixe marinar por 30 minutos. Arrume em pratos rasos e coloque todo o caldo por cima. Salpique com bastante sal e pimenta do reino moída na hora. Serve 6.

Risoto de repolho roxo

Ingredientes

- 2 col (de sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola grande picada

- 1 dente de alho grande picado
- 1 col (de chá) de tomilho fresco
- 350g de arroz
- 1 repolho roxo grande picado
- 150 ml (2/3 de xícara) de vinho tinto
- 550 ml (2 ½ xícaras) de caldo de legumes
- 2 col (de sopa) de pasta de tomates secos ao sol
- sal e pimenta

Modo de preparo

Aqueça o azeite e frite a cebola, o alho e o tomilho por 5 minutos até amolecer. Adicione o arroz e frite por cerca de 1 minuto em fogo médio, até o arroz ficar transparente. Acrescente o repolho roxo e em seguida o vinho. Ferva rapidamente até que todo o líquido evapore. Adicione o caldo de legumes aos poucos, cozinhando em fogo brando por uns 25 minutos até que todo o caldo seja absorvido e o arroz esteja cozido. Adicione a pasta de tomate, o sal e a pimenta. Decore com salsinha picada, sirva quente. Serve 6 a 8.

Bolo salgado de tomate e cebola

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de trigo branca;
- 1 xícara de farinha de trigo integral; - 1 colher de chá de sal;
- 1 colher de fermento em pó;
- 1/2 xícara de óleo vegetal;
- 2 xícaras de água;
- 2 tomates maduros cortados em fatias;
- 10 azeitonas pretas sem caroços e picadas;
- 1 cebola cortada em rodelas;
- salsa, cebolinha e pimenta.

Modo de preparo

Numa tigela peneire as farinhas, o sal, o fermento e misture bem. Junte a água, os temperos e o óleo. Misture mais e reserve.

Unte uma forma para bolo redonda ou retangular e despeje metade da massa sobre ela. Cubra a superfície com fatias de tomate, cebola e azeitonas. Despeje por cima o resto da massa.

Leve para assar em forno pré-aquecido moderado por 25 minutos. Sirva quente.

Bolo salgado de milho

Ingredientes

- 3 xíc. de farinha de milho;
- 4 col. de sopa de óleo de canola;
- sal a gosto;
- erva-doce a gosto;
- 1/2 xíc. de castanha do pará;
- 3 xíc. de água.

Modo de preparo

Bata as castanhas no liquidificador com água junte todos os ingredientes, misture com uma colher de pau. Unte uma assadeira e despeje a massa numa camada de 2 cm. Asse em forno a 230°C.

Batata de panela

Ingredientes

- 1 1/2 quilo de batatas lavadas descascadas e cortadas em rodelas grossas;
- 1 xícara de chá de azeitonas verdes;
- 1 pimentão verde, sem sementes, cortado em fatias finas;
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva;

- 3 dentes de alho amassados;
- sal a gosto;
- 2 xícaras de chá de caldo quente de legumes.

Modo de preparo

De preferência, prepare esta receita numa panela de barro ou de ferro. Seja qual for o utensílio, aqueça o azeite e doure o alho. Salpique as batatas com um pouco de sal e disponha as rodelas na panela intercalando camadas delas com punhados de azeitonas. No final, cubra tudo com os pimentões e jogue o caldo de legumes aquecido. Tampe a panela e abaixe a chama. Deixe cozinhar lentamente, até que as batatas fiquem macias. Sirva imediatamente. Rende 6 porções.

Bife de aveia

Ingredientes

- 1 cebola ralada;
- 2 colheres (sopa) de óleo;
- 1 xícara de aveia;
- 1/2 xícara de germe de trigo;
- 2 colheres (sopa) de shoyo;
- 1 pitada de orégano;
- 1/2 xícara de castanhas picadas;
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo;
- sal a gosto.

Modo de preparo

Coloque a aveia de molho. Enquanto isso, doure a cebola no óleo, e deixe esfriar. Em seguida junte os demais ingredientes, misture bem e confeccione os bifes. Leve ao forno e asse por 20 minutos.

Maionese de abóbora

Ingredientes

- 4 batatas médias cozidas e cortadas em pequenos cubos;
- 3 xíc. de chá de abóbora cozida e cortada em pequenos cubos;
- 1 xíc. de chá de cebolinha verde bem picada;
- 2 col. de chá de cebola ralada;
- 1 col. de sopa de salsa bem picadinha;
- 2 col. de sopa de folhas de erva-doce bem picadas;
- 2 col. de sopa de maionese de soja caseira;
- 1/2 limão espremido;
- 1 col. de chá de azeite de oliva.

Modo de preparo

Junte todos os ingredientes mexendo muito delicadamente, para que tudo se misture bem e de forma que os ingredientes não desmanchem. Sirva a maionese num único recipiente ou em potes individuais. Sugestão de acompanhamento: torradas, alface, rúcula ou agrião.

Maionese de soja

Ingredientes

- 1 xícara (de chá) de leite de soja frio;
- 1 rodela de cebola;
- 1 dente de alho;
- 4 azeitonas picadas;
- óleo;
- azeite;
- 4 colheres de sopa de caldo de limão.

Modo de preparo

Colocar o leite, azeitonas e o alho no liquidificador e ligar em velocidade média.

Despejar em fio fino o óleo e um pouco de azeite, até a mistura engrossar em ponto de maionese. Colocar a maionese em outra vasilha e acrescentar o caldo de limão, misturando bem. Guardar em geladeira. Pode-se acrescentar à maionese, ao ser misturada no liquidificador, salsa e cebolinha ou "catchup" ou pimentão.

Margarina de soja

Ingredientes

- 1 cenoura média cozida;
- 2 colheres (sopa) de maisena;
- 1 copo de leite de soja em pó preparado ((sem açúcar);
- ½ colher (sopa) de sal marinho ou sal light;
- 1 copo de óleo de milho.

Modo de preparo

Cozinhe a cenoura e reserve. Pegue a água do cozimento da cenoura e junte a maisena, fazendo uma goma. Bata no liquidificador o leite, a cenoura, a goma e o sal. Vá juntando óleo até que fique firme. O liquidificador deve esfriar, ligado na primeira potência. Despeje em um pote com tampa e leve à geladeira por, no mínimo quatro horas. Sirva com torradas ou pão integral.

DOCES

Barra de aveia e maçã

Ingredientes

- 700g de maçã;
- ¼ xícara (chá) de uva-passa;
- suco de ½ limão;
- 1 colher (chá) de canela em pó;
- 2 xícaras (chá) de farinha integral;
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos;
- 1 colher (chá) de sal;
- 250g de margarina vegan;
- ¾ xícara (chá) de açúcar mascavo;
- margarina e farinha o quanto baste para untar.

Modo de preparo

1. Ligue o forno em temperatura média (180 graus). Unte uma assadeira (25x15cm): espalhe um pouco de margarina com um pedaço de papel-toalha para ficar bem uniforme e polvilhe farinha.
2. Descasque as maçãs e retire os miolos. Corte as maçãs ao meio e apóie a parte plana sobre uma tábua. Com uma facinha afiada, corte fatias bem finas.
3. Coloque o suco de limão, a canela, as uvas-passa e as fatias de maçã numa tigela e misture bem.
4. Coloque a margarina e o açúcar mascavo numa panela pequena e leve ao fogo baixo para derreter.
5. Coloque a farinha integral, a aveia e o sal numa tigela e misture bem.
6. Junte a margarina e o açúcar derretidos aos ingredientes secos. Mexa com uma colher de pau até ficar homogêneo.
7. Separe esta massa em duas porções iguais.
8. Acrescente uma porção da massa sobre a assadeira untada e aperte com as mãos, cobrindo todo o fundo.
9. Acrescente as maçãs reservadas sobre a massa.
10. Acrescente a outra porção de massa sobre o recheio e aperte bem com as mãos, cobrindo todos os espaços.
11. Leve a assadeira ao forno pré-aquecido por 25 minutos ou até que comece a dourar.
12. Retire do forno, espere 10 minutos e corte com uma faca as barras de cereais do tamanho desejado.

14. Após esfriarem, conserve em recipiente com tampa em local seco e arejado. Rende 15 porções.

Barra de cereais

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de sementes de gergelim;
- 1 copo de fibras de trigo;
- 1 copo de flocos de arroz;
- 2 colheres de sopa de aveia prensada;
- 1 copo de açúcar mascavo;
- 1 copo de água;
- 1 copo de castanhas picadas (caju e pará);;
- 3 colheres de sopa de glucose de milho.

Modo de preparo

Ferva a água, o açúcar e a glucose até obter o ponto de fio, coloque por cima os ingredientes secos, misture, abra entre um plástico e corte as barrinhas.

Dica: No lugar das castanhas você pode colocar frutas desidratadas e/ou coco.

Barrinhas de aveia e goiabada

Ingredientes

- 3 xícaras de chá de aveia;
- 2 xícaras de açúcar;
- 1 xícara e meia de chá de margarina vegan;;
- 2 xícaras e meia de chá de farinha de trigo;
- 1 colher de sopa de fermento em pó;
- 1 pitada de sal;
- 1 lata de 700g de goiabada;
- água.

Modo de preparo

Misture bem a aveia, o açúcar, a margarina, a farinha, o fermento e o sal, e reserve. Leve com 3 colheres de sopa de água, mexendo até que derreta. Coloque metade da mistura de aveia em uma assadeira untada com margarina e polvilhada. Pressione-a levemente com as mãos. Espalhe a goiabada e cubra com a outra metade da mistura de aveia, pressionando levemente. Leve ao forno pré-aquecido à temperatura alta (200°C) por, aproximadamente, 30 ou 35 minutos, ou até que a superfície esteja dourada. Espere esfriar bem e corte em quadradinhos. Tempo de preparo: Aproximadamente 1 hora.

Barrinhas de frutas

Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) de damascos secos;
- 1 xícara (chá) de tâmaras;
- 1 xícara (chá) de figos secos;
- 2 a 3 colheres (sopa) de suco de laranja;<
- 3/4 xícara (chá) de côco ralado sem açúcar;
- 1/2 xícara (chá) de amêndoas;
- raspas de 1 laranja ou limão;
- 1 xícara (chá) de côco ralado para finalizar.

Modo de preparo

Pique todas as frutas secas. Adicione o suco de laranja, côco, amêndoas e as raspas de laranja ou limão. Coloque a mistura dentro de uma forma quadrada ou retangular pressionando bem e deixando-a com cerca de 1 centímetro de altura. Polvilhe com o côco ralado e deixe na geladeira até ficar firme cortando em forma de barrinhas. Uma vez feitas, as barrinhas podem ser congeladas. Esta receita dá 16 barrinhas

Biscoito de aveia

Ingredientes

- 1 xícara de maisena;
- ½ xícara de açúcar;
- ½ colher (café) de fermento;
- ½ xícara de margarina vegan;
- 2 colheres (sopa) de leite de soja;
- ½ de aveia em flocos.

Modo de preparo

Derreta a margarina, e quando estiver fria, adicione os demais ingredientes. Amasse até misturar bem. Faça bolinhas, polvilhando farinha de trigo. Coloque na assadeira untada e asse em forno quente até dourar.

Biscoito de linhaça

Ingredientes

- 1 e 1/2 xícara de farinha de trigo integral fina;
- 1/4 de xícara de farinha de soja;
- 1/4 de xícara de semente de linhaça;
- 1/3 de xícara de óleo;
- 1/2 de água, suco ou chá;
- sal moído a gosto.

Modo de preparo

Misture os ingredientes secos, junte-os aos molhados e vá acrescentando a água aos poucos (somente o suficiente para que a massa fique em ponto de enrolar). Faça um rolo comprido e corte os biscoitos com uma faca. Asse-os em fôrma não untada em forno médio pré-aquecido até que estejam bem dourados.

Biscoito integral

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral fina;
- 1 1/2 de açúcar mascavo;
- 1 xícara (chá) de flocos de arroz integral;
- 1 xícara (chá) de coco ralado;
- 1 xícara (chá) de suco de limão;
- 2 colheres de sopa de óleo.

Modo de preparo

Colocar todos os ingredientes em uma tigela e misturar até ficar uniforme. Com a ajuda de duas colheres de sopa, fazer bolinhos e colocar numa assadeira previamente untada, mantendo uma distância entre eles para poderem crescer. Assar em forno baixo por 25 minutos ou até que os biscoitos comecem a ficar morenos.

Bolo celestial de chocolate

Ingredientes

- 1 xícara de melado (cana, malte de cavada ou karo);
- 1/2 xícara de leite de soja em pó;
- 2 xícara de cacau natural;
- 6 colheres de margarina de soja (caseira);
- 1 colher de chá de extrato natural de baunilha;
- 4 colheres de sopa de maizena;
- 2 xícara de farinha de trigo branca;
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio;<
- 1/2 xícara de leite de soja em pó.

Modo de preparo

Pré aqueça o forno a 180° graus. Combine o melado, o leite, e

o cacau numa pequena panela aqueça em fogo baixo mexendo ocasionalmente até virar uma calda homogênea, retire do fogo e acrescente a margarina. Misture tudo até ficar macio e adicione a maizena e o extrato de baunilha mexa e adicione a farinha, o bicarbonato e o leite. Misture os ingredientes bem.

Unte de óleo as 18 forminhas e divida a massa entre elas. Coloque somente até a metade de cada forminha. Asse por vinte minutos a uma temperatura de 180° deixe esfriar antes de remover os bolinhos.

Bolo de chocolate super fácil

Ingredientes

- 3 xic. de farinha (680 gramas);
- 2 xic. de açúcar (450 gramas);
- 6 colheres de sopa de cacau (100 gramas);;
- 2 colheres de chá de bicarbonato de sódio (10 cc's = 10 ml);
- 1 colher de chá de sal (5 cc's = 5 ml); - 3/4 xic. de óleo vegetal (200 cc's);
- 2 colheres de chá de vinagre (30 cc's); - 2 colheres de chá de baunilha (10 cc's);<
- 2 xic. de água fria (480 cc's).

Modo de preparo

Em uma tigela grande misture os ingredientes secos. Adicione os ingredientes molhados. Coloque no forno a 180 graus por 40 minutos.

Nota: para um bolo sem gordura, substitua o óleo por suco de maçã. O vinagre não é indispensável, supõe-se que funcione com o cacau acentuando o sabor de chocolate, mas a diferença não é muito perceptível.

Bolo maluco

Ingredientes

- 1 1/2 xícara de farinha de trigo (se usar integral, peneire bem!);
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio;
- 1 xícara de açúcar cristal;
- 1/4 de xícara de cacau em pó;
- 1/2 colher de chá de sal;
- 2 colheres de sopa de vinagre (de vinho branco ou de maçã);
- 1 colher de chá de extrato de baunilha; - 1/3 xícara de óleo vegetal;
- 1 xícara de água;
- açúcar de confeiteiro para polvilhar.

Modo de preparo

Pré aqueça o forno a 175 graus. Misture a farinha, o bicarbonato, o açúcar, o cacau e o sal e peneire tudo junto num tabuleiro de 20cm. Sacuda o tabuleiro para nivelar os ingredientes. Com o dedo ou com as costas de uma colher faça três buracos pequenos na mistura de farinha. Despeje o vinagre no primeiro, a baunilha no segundo e o óleo no terceiro. Despeje a água por cima de tudo. Com um garfo, misture bem a mistura, indo até o fundo e os cantos do tabuleiro para incorporar toda a farinha. Esta mistura leva cerca de 1 minuto e meio e a massa ficará quase homogênea. Asse por cerca de meia hora, ou até que um palito introduzido no meio do bolo saia limpo. Remova o bolo do forno. Deixe esfriar completamente e polvilhe com açúcar de confeiteiro. Sirva o bolo diretamente do tabuleiro.

Bombons de pessach (receita judaica)

Ingredientes

- 200g de passas sem caroço;
- 50g de margarina vegan;

- 2 colheres de sopa de rum;
- 200g de chocolate amargo;
- 4 colheres de sopa de licor.

Modo de preparo

Deixar de molho durante uma noite as passas mergulhadas no rum e no licor. No dia seguinte, derreter em fogo brando a margarina e o chocolate. Retirar do fogo e misturar com as passas. Colocar os bombons com uma colherinha nas forminhas, levando-os depois à geladeira, para endurecê-los.

Brownie de chocolate

Ingredientes

Para a massa:

- 4 xícaras de chá de farinha de trigo;
- 3/4 de xícara de chá de maisena;
- 2 colheres de sopa de fermento em pó;
- 300 gramas de açúcar;
- 7 colheres de sopa de margarina vegan;
- 600 mililitros de leite de soja;
- 2/3 de xícara de chá de chocolate em pó sem leite.

Para a cobertura:

- 4 colheres de sopa de margarina vegan; - 2/3 de xícara de chá de açúcar;
- 3/4 de xícara de chá de chocolate em pó sem leite.

Modo de preparo

Misture a margarina com a farinha de trigo. Junte o leite de soja aos poucos. Então, ponha a maisena, o açúcar e o chocolate. Despeje a massa em uma fôrma untada com margarina e polvilhada com farinha. Asse por 50 minutos. Prepare a cobertura derretendo a margarina, o açúcar e o chocolate em pó juntos.

Chantily

Ingredientes

- 3 copos de água;
- 6 col. de sopa de maisena;
- semolina ou araruta;
- 4 col. de sopa de açúcar ou melado;
- 1 col. de baunilha;
- 1 pitada de sal;
- 3 a 4 copos de leite de amêndoas ou castanha-do-pará concentrado.

Modo de preparo

Leve ao fogo a água, o açúcar, o sal e a maisena, fazendo um mingau bem grosso. Deixe esfriar. Bata no liquidificador acrescentando aos poucos o leite de castanhas.

Compota de frutas secas

Ingredientes

- 100 gramas de figos secos;
- 100 gramas de ameixas secas e sem caroço;
- 60 gramas de damascos secos e ácidos;
- 100 gramas de uvas passas brancas sem sementes;
- 3 copos de água;
- 2 rodela de limão;
- 2 paus de canela;
- 3 colheres de sopa de conhaque.

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes, menos o conhaque, em uma panela e leve ao fogo. Quando começar a ferver, tampe e cozinhe por uns 20 minutos. Então, junte o conhaque e cozinhe por mais dois minutos. Sirva esta compota morna ou

fria. Rende 1 pote médio cheio.

Coulis de morango (receita francesa)

Ingredientes

- 400g de morangos lavados;
- suco de ½ limão;
- 4 colheres (sopa) de açúcar.

Modo de preparo

1. Lave muito bem os morangos e retire as folhas.
2. Coloque o açúcar, o suco de limão e os morangos numa panela e leve ao fogo baixo para cozinhar.
3. Deixe cozinhar por cerca de 8 minutos ou até que os morangos fiquem macios.
4. Se quiser servir a calda sem pedaços de morango, retire a calda da panela e coloque no liquidificador. Bata rapidamente, retire do liquidificador e coloque num recipiente apropriado.
5. Sirva quente ou frio com bolos, crepes, etc. Rende 2 porções.

Doce de leite de soja

Ingredientes

- 1 lata de leite de soja em pó;
- 1 vidro pequeno de leite de coco;
- 500g de açúcar.

Modo de preparo

Misture tudo até ficar homogêneo. Pode variar a quantidade de açúcar conforme o gosto. O ponto é o que melhor facilitar enrolá-lo. É bom deixar algum tempo na geladeira pra adquirir uma consistência melhor.

Doce rápido de goiaba

Ingredientes

- 4 goiabas maduras;
- 2 xícaras de açúcar;
- ½ xícara de água;
- 1 colher (chá) de casca ralada de limão;;
- ½ xícara de licor de laranja.

Modo de preparo

Cortar as goiabas, sem casca e sem sementes, em tiras finas. Levar o açúcar e a água ao fogo, mexendo até começar a caramelizar. Juntar então a goiaba e a casca de limão, e deixar cozinhar por 5 minutos, mexendo sempre. Juntar o licor, tirar do fogo e deixar esfriar.

Gallette de banana

Ingredientes

Ingredientes para a massa:

- 110g de margarina vegan;
- 175g de farinha;
- uma pitada de sal;
- 2 colheres de sopa de água bem gelada.

Ingredientes para as bananas:

- 2 bananas;
- 1 colher de sopa de margarina vegan;
- 1 colher de sopa de licor de laranja;
- 1 limão;
- creme chantilly vegan para acompanhar (opcional).

Modo de preparo

Modo de fazer a massa:

Coloque a margarina, embrulhada em papel alumínio, no congelador por 40 minutos. Passe a farinha e o sal pela peneira para uma tigela grande. Retire a margarina do papel alumínio e faça uma proteção na ponta, com o próprio papel, para protegê-la do calor das mãos.

Rale a margarina, na parte mais grossa do ralador, sobre a tigela (ou tábuas, transferindo para a tigela sem deixar a margarina esquentar).

Com uma faca, comece a misturar a margarina com a farinha, como se tivesse empanando os pedacinhos de margarina. Coloque uma colher de água (muito gelada) sobre a margarina. E trabalhe a massa, agora com as mãos, rapidamente. Se necessário, coloque mais água. Sem trabalhar muito a massa, faça uma bolota sem deixar a farinha dentro da tigela. Coloque em papel filme e deixe na geladeira por 30 minutos.

Modo de fazer as bananas:

Corte as bananas em rodela. Derreta a margarina numa frigideira, coloque as bananas e dê uma sacudida na frigideira. Coloque agora o licor. Deixe flambar e pingue algumas gotas de limão. Deixe esfriar.

Finalização:

Pré aqueça o forno a 220 °C. Unte, levemente, uma assadeira. Cubra com farinha uma superfície de trabalho, abra a massa e corte oito círculos, ou quadrados, de tamanhos iguais ou com uma pequena variação. Coloque-os sobre a assadeira e arranje as rodelinhas de banana com cuidado. Leve para assar por dez minutos. Retire, polvilhe com canela e sirva, dois por pessoa. Se quiser acrescentar chantilly vegan. Serve quatro pessoas.

Geléia de casca de abacaxi

Ingredientes

- cascas de 2 abacaxis;
- o mesmo peso das cascas em açúcar.

Modo de preparo

Lave bem os dois abacaxis com uma escova dura em água corrente. Descasque-os. Ponha as cascas em uma panela com água suficiente para cobri-las. Deixe-as no fogo brando até amaciarem. Retire-as do fogo, para batê-las no liquidificador. Peneire essa massa. Adicione o açúcar e leve tudo ao fogo novamente. Cozinhe, mexendo de vez em quando, até dar o ponto de geléia.

Geléia de maçã com hortelã

Ingredientes

- 2 quilos de maçãs vermelhas;
- 2 litros de água;
- suco de 1 limão;
- 800 gramas de açúcar;
- 2 colheres de sopa de folhas de hortelã picadas.

Modo de preparo

Corte as maçãs, retirando as sementes e eventuais partes escuras. Ponha em uma panela com a água e a hortelã bem picadinha. Cozinhe até a fruta ficar bem macia, mexendo de vez em quando. Passe as maçãs numa peneira. Leve a fruta temperada de volta ao fogo, misturando o açúcar aos poucos, até que se dissolva. Ferva, mexendo, até atingir a consistência de geléia

Geléia de mexerica da vovó

Ingredientes

- 15 mexericas-do-rio;

- 800 gramas de açúcar.

Modo de preparo

Limpe bem as frutas, tirando a pele de gomo por gomo e os caroços. De 7 delas tire a casca, lavando-a bem. Corte-a em tiras finíssimas com uma tesoura. Afervente as casquinhas, jogue a água fora e adicione os gomos e o açúcar, levando tudo ao fogo até dar ponto de geléia. Tirar logo que começar a desgrudar da panela.

Geléia de tomate ao licor

Ingredientes

- 2 quilos de tomates verdes;
- 1 quilo de açúcar;
- 4 colheres de sopa de suco de limão;
- 10 cravos;
- 2 pedaços de canela em pau;
- 1/2 cálice de licor de cereja (ou qualquer outro da sua preferência).

Modo de preparo

Lave bem os tomates e passe-os em água fervente para retirar a pele. Tire também as sementes. Corte a polpa em pedacinhos. Cozinhe-os com o açúcar, o limão, os cravos e a canela. Quando ficar com o aspecto de um purê, retire cuidadosamente os cravos e a canela. Acrescente o licor enquanto a mistura ainda estiver quente.

Maçã do amor

Ingredientes

- 6 maçãs bem vermelhas;
- 6 palitos de sorvete;
- 2 xícaras de água;
- 6 xícaras de açúcar;
- 1 xícara de glicose de milho;
- 2 colheres (chá) de corante vermelho especial para alimentos (vegetal);
- margarina vegan sem sal para untar.

Modo de preparo

Lavar bem as maçãs, secar, espetar um palito de sorvete em cada uma, do lado do cabinho e reservar. Numa panela grande, misturar a água, o açúcar, a glicose de milho e o corante, levando ao fogo até levantar fervura, sem mexer. Continuar apurando a mistura, até o ponto de calda - colocar um pouco da mistura em água fria, quando ela se separar em fios duplos, a calda está pronta. Retirar do fogo, inclinar a panela e ir mergulhando na mistura uma maçã por vez, cobrindo-a completamente. Retirar da panela, deixar escorrer o excesso e colocar em assadeira untada com margarina sem sal, deixando descansar por 1 hora, antes de servir.

Muffins

Ingredientes

- 3 e 1/2 xíc. de leite morno de amêndoas ou castanha-do-pará;
- 2 col. de fermento para pão;
- 8 xíc. de trigo branco;
- 5 xíc. de farelo de trigo;
- 5 col. de germe de trigo;
- 5 col. de óleo de canola;
- 5 col. rasas de melado de cana ou açúcar;;
- 1/2 col. de sopa de sal;
- baunilha ou raspinhas de limão;
- 1 xíc. de blueberry ou amoras ou morangos adoçados com 2 col. de melado ou açúcar.

Modo de preparo

Junte todos os ingredientes e bata muito bem com as mãos. Sove durante pelo menos 15 min. Coloque a massa em forminhas para muffins ou empadinhas, até 1/3 da forma. Coloque uma colherinha de blueberry adoçado, cubra com meia colher de massa, que atinja até a metade da forminha. Deixe crescer em lugar aquecido. Leve para assar em forno aquecido. Se quiser, cubra cada unidade com o creme de sua preferência.

Espetinho de papaia com maracujá

Ingredientes

- 1 mamão papaia pequeno maduro;
- 1 maracujá maduro;
- 1 colher (chá) de suco de limão;
- 2 colheres (chá) de suco de laranja; - 2 colheres (sopa) de açúcar;
- 1 colher (chá) de rum;
- coco ralado o quanto baste para decorar;
- 2 palitos para churrasco.

Modo de preparo

1. Descasque o mamão, corte-o ao meio e retire as sementes. Corte cada metade em 3 fatias, no sentido do comprimento, e cada fatia em cubos de 2 cm.
2. Enfie os cubos de mamão nos espetinhos, dividindo por igual.
3. Bata no liquidificador a polpa do maracujá, o suco de limão, o suco de laranja, o adoçante e o rum. Passe pela peneira.
4. Divida o molho de maracujá em dois pratinhos e coloque o espetinho por cima. Polvilhe o coco ralado e sirva. Serve 2 pessoas.

Panetone Vegan

Ingredientes

- 300g (3 xícaras) de farinha;
- 2 tabletes (15g) de fermento fresco;
- 100 ml (meia xícara) de água morna;
- 100g (meia xícara) de açúcar;
- 3 col (sopa) de leite soja;
- 1 col (chá) de sal;
- 4 col (sopa cheias) de margarina;
- 100g (meia xícara) de passas;
- 100g (meia xícara) de frutas cristalizadas picadas;
- 1 col (sopa) de casca limão ralada;
- 1 col (sopa) essência de baunilha.

Modo de preparo

Para fazer um chocotone, trocar as frutas por chocolate meio amargo da garoto, que não tem leite. Aqueça água até estar na temperatura do corpo. Despeje-a numa tigela e junte o fermento. Adicione 1 col. de sopa cheia de farinha e misture. Cubra c/ 1 pano de prato e deixe descansar até que comecem a aparecer bolhas na superfície. Junte a farinha aos poucos, mexendo sempre. Acrescente os demais ingredientes, menos a manteiga. Despeje a massa numa superfície limpa e sove por 10 min. Enquanto estiver sovando, acrescente a margarina. Despeje a mistura na forma preparada. Cubra e deixe descansar por pelo menos 2hs. Leve ao forno quente por 10 min. Abaixar o forno para médio e deixe por mais 30 min.

Panquecas integrais de frutas

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de óleo vegetal;

- 1 ½ xícaras de leite de soja;
- 2 colheres de chá de adoçante (por exemplo, xarope de bordo);
- 1 colher de sopa de sementes de linhaça moídas ou substituto comercial de ovos (siga instruções da embalagem);
- ¼ xícara de germe de trigo;
- 1 xícara de frutas (morangos, maçãs em fatias finas, bananas ou pêssegos);
- 1 xícara de farinha de trigo integral;
- ¼ xícara de outra farinha (por exemplo, aveia, milho, trigo sarraceno, espelta ou uma maior quantidade de trigo integral);
- 2 colheres de chá de fermento;
- 2 colheres de chá de canela (opcional).

Modo de preparo

Em uma tigela grande, misture óleo, leite, adoçante e sementes de linhaça moídas. Em uma tigela pequena, misture bem todos os ingredientes secos. Adicione os ingredientes secos à mistura do leite e mexa levemente. Adicione as frutas. (Nota: se a massa estiver muito espessa, acrescente ¼ xícara de líquido). Aqueça uma frigideira não aderente em fogo médio. A chave para uma excelente panqueca é esperar a frigideira ficar bem quente antes de despejar a massa. Cubra o fundo da frigideira com óleo. Entorne a massa e frite até a borda inferior ficar marrom-dourado. Sirva com molho de frutas, fatias de frutas frescas e/ou xarope de bordo (melado).

Ponche de maçã (sem álcool)

Ingredientes

- 500 ml de suco integral de maçã;
- 500 ml de chá de maçã com canela gelado; - 1 maçã sem casca e sem sementes picada; - 5 pêssegos sem casca picados;
- 5 nectarinas picadas;
- 1 prato fundo de abacaxi (tipo pérola) picado;
- 15 uvas (tipo rubi ou Itália) sem casca e sem sementes picadas.

Modo de preparo

De véspera prepare o chá, deixe esfriar e leve à geladeira até pouco antes de iniciar a preparação do ponche. Lave bem as frutas, descasque-as, pique-as. Junte-as na poncheira e termine acrescentando o suco e o chá, previamente gelados. Misture bem e sirva em seguida.

Pudim de laranja

Ingredientes

Ingredientes do Pudim:

- 1 copo de suco de laranja;
- 1 copo de água;
- 2 colheres (sopa) bem cheias de maisena; - 3 colheres (sopa) bem cheias de açúcar.

Ingredientes da Calda:

- 1 copo de laranja;
- ½ colher de maisena;
- 2 colheres de açúcar.

Modo de preparo

Pudim:

Dissolva a maisena, junte os demais ingredientes e misture bem. Leve ao fogo até engrossar. Despeje em forma previamente umedecida. Leve à geladeira até endurecer. Sirva com calda de laranja.

Calda:

Leve ao fogo até o ponto de fio.

Pudim de pão e coco

Ingredientes

- 1 coco ralado;
- 3 xíc. de leite de soja ou de castanha-do-pará;
- 3 xíc. de pão velho;
- raspinhas de limão;
- 4 col. de açúcar ou melado;
- frutas secas.

Modo de preparo

Junte os ingredientes e leve para assar em forma untada.

Rabanada vegana

Ingredientes

- pão;
- açúcar;
- cravo;
- canela;
- leite de soja.

Modo de preparo

Faz-se uma calda de açúcar, água, cravo e canela. Molha-se o pão no leite de soja, espreme-se e coloca-o na calda em fogo brando.

Deixe por uns três minutos e vá retirando e colocando num escorredor (pode ser de arroz mesmo) para retirar o excesso da calda.

Arrume num pirex e vá polvilhando com canela.

Se preferir, depois de arrumadinhas no pirex, coloque na geladeira.

Sorvete leve de melão

Ingredientes

- 2 melões médios e maduros;
- 1/2 xícara de açúcar;
- 2 colheres (sopa) de suco de limão

Modo de preparo

Lavar e descascar os melões, cortando a polpa em pedaços. Ir colocando esses pedaços no liquidificador, com o açúcar e o suco de limão, e bater em baixa velocidade até que tudo se transforme num purê, verificando e corrigindo o açúcar, se necessário. Colocar então numa forma rasa de gelo, e levar ao congelador por duas horas. Retirar, colocar numa tigela e bater com uma colher de pau. Voltar ao congelador e servir quando a massa estiver bem firme.

Torta de banana Maria

Ingredientes

- 8 xícaras de açúcar mascavo;
- 10 xícaras de farinha de trigo integral;;
- 2 1/2 dúzias de banana nanica madura;
- 200g de margarina vegan;
- 50g de canela em pó.

Modo de preparo

Misture o açúcar e a farinha com a margarina já derretida. Unte um tabuleiro grande com um pouco da margarina e coloque metade da mistura. Cubra-a com metade das bananas cortadas em fatias finas e compridas. Polvilhe com metade da canela. Coloque o restante da mistura sobre a camada de bananas, cubra-a com a outra metade as bananas fatiadas e polvilhe com o restante da canela. Asse em forno bem quente por 30 minutos. Sirva fria.

Torta de frutas

Ingredientes

massa:

- 1 xíc de farinha integral;
- 1 xíc de farinha branca;
- 6 colheres de óleo;
- 1/4 xíc açúcar mascavo;
- canela a gosto;
- água até dar o ponto .

recheio:

- 1/4 xíc açúcar mascavo;
- 2 bananas;
- 2 maçãs;
- 1 abacaxi;
- 1 mamão.

Modo de preparo

Misture os ingredientes da massa delicadamente com as pontas dos dedos até formar uma farofa liguenta. Espalhe essa massa em uma fôrma untada e de fundo removível e asse por uns 12 minutinhos.

Pique as frutas em cubos e cozinhe tudo com o açúcar e a canela. Tire a massa da fôrma depois de esfriar colocando-o no prato. Cubra-a com as frutas. Se quiser sofisticar um pouco, salpique castanhas ou amêndoas em tiras bem fininhas tostadas sobre as frutas.

Torta de maçã

Ingredientes para a massa:

- 1 xícara de farinha de trigo;
- 3 colheres (sopa) de margarina vegan sem sal;
- 3 colheres (sopa) de açúcar;
- 3 colheres (sopa) de água gelada.

Ingredientes para a cobertura:

- 1/2 xícara (chá) de água;
- 1 xícara (chá) de açúcar;
- 4 maçãs tipo gala cortadas em gomos.

Modo de preparo

Preparar uma farofa com a farinha de trigo, a margarina e o açúcar. Adicionar a água gelada até obter uma massa delicada, e deixar descansar. A seguir, ferver a água e o açúcar para a cobertura, até que a mistura ganhe uma cor de caramelo. Despejar essa calda numa forma para torta com 17cm de diâmetro e colocar os gomos de maçã bem juntos uns dos outros. Abrir então a massa reservada no tamanho da forma, e cobrir as maçãs. Levar ao forno pré-aquecido em temperatura média até assar. Desenformar ainda quente, invertendo a torta - a massa fica por baixo, com as maçãs por cima. Servir a seguir, se quiser com creme chantilly vegan.

PÃES

Pão de aveia

Ingredientes

- 1 colher de sopa de fermento granulado ou 2 tabletes;
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo;
- 1/2 xícara de chá de água morna;
- 2 colheres de sopa de óleo;
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo (novamente);
- 1 xícara de aveia crua;

- 2 xícaras de chá de água fervente;
- 5 xícaras de chá de farinha de trigo;
- 1 colher de sopa de sal;
- 1/2 xícara de chá de farinha de soja ou creme de amendoim.

Modo de preparo

Dissolva o fermento e o açúcar na primeira quantidade de água morna e deixe crescer por meia hora, em uma tigela coberta. Em outra vasilha, misture a segunda quantidade de açúcar, o sal, o óleo e a aveia. Coloque o fermento já crescido, junte a farinha de trigo e a de soja. Misture bem. Se precisar, junte mais farinha. Amasse em mesa enfarinhada, por 10 minutos. Ponha a massa numa vasilha untada e coberta por duas horas, até dobrar de volume. Amasse-a outra vez por um minuto e deixe crescer novamente. Amasse de novo por dois minutos e molde os pães do tamanho de sua preferência. Coloque em formas untadas e pincele óleo por toda a superfície. Deixe dobrar de volume e asse em forno quente por cerca de uma hora. Tire-os das formas para esfriar.

Pão de aveia com frutas cristalizadas

Ingredientes

- 2 tabletes de fermento para pão;
- ½ xícara de água morna;
- 1 xícara de leite de soja;
- 1 xícara de aveia em flocos;
- 3 colheres (sopa) de margarina vegan;
- 1 xícara de suco de laranja;
- 4 colheres (sopa) de melado;
- 1 colher (chá) de sal;
- 1/3 xícara de açúcar mascavo.

Modo de preparo

Misture o fermento com a água morna. Mexa até que se dissolva e reserve. Aqueça o leite e faça um mingau com a aveia e a margarina. Deixe descansar por 30 min. Junte o suco de laranja, o melado, o sal, açúcar e o fermento. Acrescente a farinha integral e a branca, aos poucos até a massa ficar macia. Cubra e deixe descansar por uma hora. Coloque em uma superfície polvilhada de farinha, amasse mais um pouco e abra a massa. Jogue as frutas cristalizadas por cima e enrole como um rocambole chato. Coloque em uma assadeira untada com margarina e deixe crescer por mais 1h30. Asse em forno pré-aquecido a 180° C por uma hora, até dourar.

Pão de centeio

Ingredientes

- 3 copos de farinha de centeio integral; - 4 copos de farinha de trigo branca;
- 1.1/2 tablete de fermento biológico;
- 2 colheres (chá) sal;
- 5 colheres (sopa) de óleo de milho;
- 1.1/2 copo de água (240ml), ou até a massa ficar firme.

Modo de preparo

Peneirar as farinhas e o sal. Misturar. Adicionar o óleo de milho. Dissolver o fermento na água morna e acrescentar à massa. Amassar até alisar. Deixar crescer em ambiente aquecido até dobrar de tamanho, aproximadamente 60 minutos. Coloque um pano úmido em cima da massa para não secar. Dividir a massa em duas partes. Enrolar e colocar em formas.

Deixar descansar por uma hora e meia, ou, até dobrar de tamanho. Em seguida, leve ao forno pré-aquecido à 150°C, por aproximadamente 50 minutos, ou até dourar.

Rendimento: 2 pães

OBS.: deixar descansar o tempo necessário para a massa crescer. Em dias frios, a demora é maior. Se colocado no forno antes de atingir o ponto ideal, a massa pode abrir nos lados ou formar uma crosta dura.

Pão de melado com passas

Ingredientes

- 2½ xícara de farinha de trigo;
- 1 xícara de açúcar mascavo;
- 2 colheres (sopa) de bicarbonato de sódio;;
- 1 colher (chá) de canela em pó;
- 1 xícara de leite de soja;
- ½ xícara de melado;
- 1½ xícaras de uvas passas.

Modo de preparo

Peneire a farinha, junte o açúcar mascavo de mesa e o bicarbonato. Junte a canela em pó e acrescente aos poucos o leite de soja e o melado. Misture bem e por último coloque as passas. Mexa mais um pouco e despeje a massa em uma forma redonda ou retangular pequena, untada com margarina e enfarinhada. Leve ao forno aquecido a 180° C por cerca de 20 min. Corte em quadradinhos e deixe esfriar.

Pão integral

Ingredientes

- 700g de farinha de trigo integral orgânica;
- 300g de farinha de trigo comum orgânica; <
- 1 tablete de fermento biológico;
- água morna;
- 1/4 de copo de óleo;
- sal marinho.

Modo de preparo

Numa bacia, misture as duas farinhas com pouco de sal. Em separado, dissolva muito bem o fermento em um pouco de água morna. Faça um buraco no centro das farinhas e acrescente o óleo e o fermento. Vá amassando e acrescentando água morna até dar uma boa liga, que desgrude das mãos. Sove até aparecerem bolhas na massa. Leve para crescer por 1 hora.

Amasse e sove novamente. Unte a fôrma com óleo, faça as bisnaguinhas e leve para crescer por 1 hora. Asse em forno quente até ficarem douradas.

O pão pode ser feito em qualquer formato desejado. A receita rende 6 bisnagas de 20 cm cada.

SOPAS

Sopa de feijão italiana

Ingredientes:

- 175 g(i xícara) de feijão roxinho, deixado de molho de um dia para o outro
- 1 folha de lora
- 1 ramo de tomilho e 1 de alecrim
- 1,2 litros (5 xícaras)de caldo de legumes
- 2 colheres de (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (de chá) de cada: alecrim, sálvia e tomilho picados
- 2 cenouras picadas
- 2 talos de aipo picados

- 1 abóbriha grande picada
- 85 ml (1/3 de xícara) de vinho tinto
- 300 ml (1 ¼ xícara) de suco de tomate
- 2 colheres (de sopa) de salsinha fresca picada

Modo de preparo

Escorra o feijão e coloque em uma panela com a folha de louro e os ramos de tomilho e alecrim. Adicione o caldo de legumes e leve ao fogo alto, deixando ferver por 10 minutos. Abaixar o fogo, tampe e cozinhe lentamente de 45-50 minutos, até que o feijão esteja cozido. Aqueça o azeite e frite a cebola, o alho, o alecrim, a sálvia, o tomilho, as cenouras, o aipo e as abobrinhas. Acrescente o vinho de ferva por 5 minutos. Acrescente o suco de tomate, tampe e deixe cozinhar em fogo baixo por 20 minutos. Escorra os feijões cozidos, reservando o caldo. Bata metade do feijão no liquidificador com (2/3 de xícara) do caldo e adicione à mistura de caldo de tomate e legumes. Acrescente o resto de feijão, 850 ml (3 ¼ xícaras) de caldo de legumes, a salsinha, o sal e a pimenta. Deixe ferver e cozinhe por mais 5 minutos. Serve 8.

Sopa de tomate, azeitona e pão

Ingredientes

- 900g de tomates bem maduros
- 3 col.(de sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho socados
- 115 g de pão italiano amanhecido, cortado em cubos
- 1 col. (de sopa) de sálvia fresca picada
- 150 g (2/3 xícaras) de caldo de legumes
- 1 col. (de sopa) de extrato de tomate
- 1 col. (de chá) de vinagre balsâmico
- 55g (1/2 xícara) de azeitonas pretas sem caroço, bem picadas

Modo de preparo

Tire a pele e a semente dos tomates sobre uma tigela para coletar o suco e pique bem a polpa; reserve. Aqueça o azeite e doure a cebola, o alho, o pão e a sálvia por 5 minutos. Acrescente o vinho e ferva bem até evaporar quase por completo, depois acrescente os tomates com o suco, o caldo de legumes, o extrato de tomate e o vinagre. Deixe levantar fervura, tampe e cozinhe em fogo baixo por mais 15 minutos. Serve 6.

Sopa de berinjela com alho

Ingredientes

- 2 berinjelas descascadas
- 4 col. (de sopa) de azeite de oliva
- 4 dentes de alho descascados
- 55 ml (1/4 de xícara) de água
- 1 cebola picada
- 1 abóbriha picada
- 2 tomates maduros sem pele, sem sementes e picado
- 1 col.(de chá) de tomilho fresco picado
- 2 col. (de chá) de suco de limão
- 850 ml (3 1/4) xícaras) de caldo de legumes

Modo de preparo

Corte as berinjelas no sentido do comprimento, pincele de leve com azeite, e coloque no forno quente. Grelhe até estarem levemente queimadas e vire para grelhar igualmente os lados. Frite o alho 1 colher de azeite por 5 minutos até dourar, adicione a água, tampe a cozinhe lentamente por 5 minutos até amolecer. Amasse com o garfo. Aqueça o restante do azeite em uma panela grande e frite a cebola até amolecer. Acrescente a abobrinha, os tomates e o tomilho e frite por

mais 3 minutos. Adicione a berinjela, o alho, o suco de limão e o caldo de legumes deixe levantar fervura, tampe e cozinhe lentamente por 15 minutos. Bata a sopa no liquidificador até fazer um purê. Volte à panela, tempere a gosto e aqueça bem por 5 minutos. Serve 6

Sopa de shiitake

Ingredientes

- 200 gramas de cogumelos shiitake frescos; - 2 cebolas médias picadas;
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva;
- 2 colheres de sopa de molho shoyu;
- pimenta-do-reino e orégano a gosto;
- 6 xícaras de água.

Modo de preparo

Remova o cabinho dos cogumelos, antes de cozinhá-los no vapor por 15 minutos. Corte-os em quatro pedaços e reserve. Doure as cebolas no azeite. Junte o shoyu e a água. Espere a mistura ferver para acrescentar o shiitake. Tempere com a pimenta-do-reino e o orégano. Deixe o caldo fervendo durante 2 minutos. Então, tampe a panela e diminua a chama. Cozinhe por mais 4 minutos e sirva. Rende 4 porções.

Caldo Tailandês perfumado

Ingredientes

- (3 ¼ xícaras) de caldo de legumes
- 2 fatias de gengibre fresco
- 2 ramos de coentro
- 1 talo de capim-limão levemente socado
- 1 pimenta malagueta
- 1 dente de alho socado
- 1 xícara de tofu cortado em cubos
- 2 col.(de sopa) de molho de soja claro
- 55 g de talharim integral
- 2 cenouras descascadas e cortada em palitos
- 115 g de cogumelos shiitake limpos e cortados
- 2 col (de chá) de pasta de tamarindo ou suco de limão

Modo de preparo

Coloque o caldo de legumes em uma panela e adicione o gengibre, os ramos de coentro, o capim-limão, a pimenta malagueta e o alho. Deixe levantar fervura e cozinhe em fogo baixo durante 25 minutos. Ponha o tofu para marinar no molho de soja pelos mesmos 25 minutos. Cozinhe o talharim, escorra bem e ponha no prato de sopa. Coe o caldo de legumes em uma panela e adicione o molho de soja com o tofu, as cenouras e os cogumelos. Cozinhe em fogo baixo durante 2 ou 3 minutos até amolecer. Coloque o tofu e os legumes sobre o talharim. Misture a pasta de tamarindo ou o suco de limão ao caldo, deixe ferver e despeje sobre o talharim. Serve 4.

FONTES:

- www.planetanatural.com.br
- www.sitiovegetariano.com.br
- <http://www.geocities.com/receitasvegan/index.html>



Pela valorização
da vida animal



sítio
VEG