

Receitas Vegetarianas



- Entradas
- Sopas
- Pratos Principais
- Sobremesas
- Bebidas
- Com glossário

Receitas Vegetarianas

- Entradas
- Sopas
- Pratos Principais
- Sobremesas
- Bebidas
- Com glossário

www.centrovegetariano.org

Título: Receitas Vegetarianas
Organização e Revisão: Cristina Rodrigues
2ª edição, Setembro de 2005
(1ª edição em Outubro de 2004)
Edição e distribuição: galaxia-alfa.com
<http://www.centrovegetariano.org>
ISBN 972-8967-09-8

*Os conteúdos deste livro foram baseados nos da página web
<http://www.centrovegetariano.org>. Os artigos desse portal são do domínio
público, estando protegidos pela licença GNU FDL. Esta licença garante
aos autores os devidos créditos e à comunidade em geral a liberdade de
usufruir de forma plena.*

Conteúdo

Introdução	ii
1 Entradas	1
1.1 Pães	1
1.1.1 Pão de aveia	1
1.1.2 Pão integral	2
1.1.3 Pão de minuto	2
1.1.4 Pãezinhos	3
1.2 Salgados	4
1.2.1 Pastéis de massa tenra	4
1.2.2 Rissóis de tofu	4
1.2.3 Croquetes de espinafres	5
1.2.4 Croquetes de lentilhas	6
1.2.5 Bolinhos falafel	6
1.2.6 Bolinhos de tofu	7
1.2.7 Almôndegas de aveia e cenoura	7
1.3 Manteigas, Maioneses e Molhos	8
1.3.1 Manteiga de tofu	8
1.3.2 Manteiga de amendoim	8
1.3.3 Creme de avelãs	8
1.3.4 Maionese de soja	9
1.3.5 Chutney de maçã	9
1.3.6 Molho de tahina	10
1.4 Saladas	10
1.4.1 Salada galáxia	10
1.4.2 Salada colorida	11
1.4.3 Salada tropical	11
1.4.4 Salada marroquina	12

2	Sopas	13
2.1	Sopa mentina	13
2.2	Sopa juliana	14
2.3	Sopa minestrone	14
2.4	Sopa creme de coentros	15
2.5	Sopa de lentilhas	16
3	Pratos Principais	17
3.1	Bolonhesa de soja	17
3.2	Lasanha vegana	18
3.3	Soja com verduras e cogumelos	19
3.4	Feijoada de vegetais	20
3.5	Rancho vegano	20
3.6	Seitan com natas	21
3.7	Seitan assado com batatas	22
3.8	Strogonoff de tofu e seitan	23
3.9	Tofu italiano	23
3.10	Gratinado de tofu	24
3.11	Preparado com tempeh	24
3.12	Risoto de arroz integral	25
3.13	Arroz com feijão e cogumelos	26
3.14	Cuscuz com vegetais	26
3.15	Batatas com cogumelos	27
3.16	Ovos com ervilhas	28
3.17	Chili de feijão preto	28
3.18	Massa chinesa e vegetais	29
3.19	Beringela recheada	30
3.20	Ensopado de lentilhas	31
3.21	Pizza provençal	31
4	Sobremesas	33
4.1	Bolos e Tartes	33
4.1.1	Bolo de chocolate vegano	33
4.1.2	Bolo de banana	34
4.1.3	Bolo de cenoura com frutos secos	35
4.1.4	Bolo de laranja	36
4.1.5	Bolo fofo	36
4.1.6	Tofu cheesecake	36
4.1.7	Tarte de maçãs com morangos	37
4.1.8	Tarte de maçã	38

4.2	Pudins e Mousses	39
4.2.1	Pudim de laranja	39
4.2.2	Pudim de tofu, chocolate e frutas	39
4.2.3	Pudim de manga	40
4.2.4	Mousse de chocolate amargo	40
4.3	Biscoitos	41
4.3.1	Biscoitos de aveia	41
4.3.2	Biscoitos de banana com passas	41
4.3.3	Bolinhas de fruta seca	42
4.3.4	Biscoitos integrais	42
4.3.5	Bolinhas de maçã e passas	43
4.4	Compotas e Geleias	44
4.4.1	Compota de maçã com canela	44
4.4.2	Compota de frutas secas	44
4.4.3	Geleia de maçã com hortelã	45
5	Bebidas	46
5.1	Leite de soja	46
5.2	Leite de arroz	47
5.3	Leite de amêndoas	47

Introdução

A alimentação vegetariana é uma maneira agradável de se obter uma boa saúde, ao mesmo tempo que se poupam os outros animais e a própria Terra. O padrão de refeições vegetarianas é baseado numa larga variedade de alimentos que satisfazem, são deliciosos e saudáveis.

A menor propensão a doenças relacionadas com o excesso de consumo de proteínas e de gorduras saturadas (doenças cardíacas, níveis elevados de colesterol, etc.), por parte dos vegetarianos, prova que o seu padrão alimentar pode ser mais saudável do que o baseado em carne.

A carne não é essencial para a saúde. Os vegetais, frutas, leguminosas e cereais fornecem todos os nutrientes de que o nosso organismo necessita, inclusive as proteínas.

Os ingredientes das receitas apresentadas podem ser encontrados em hipermercados na secção de produtos naturais/vegetarianos, em lojas de produtos naturais ou macrobióticos ou ainda na internet.

Mais informações em:

http://www.centrovegetariano.org/index.php?article_id=302 e

http://www.centrovegetariano.org/index.php?article_id=310.

Em todas as receitas, o leite de vaca e derivados podem ser substituídos pelos mesmos produtos derivados de soja. Em sobremesas, os ovos podem ser substituídos de várias formas. Uma delas é utilizar uma colher de sopa de farinha maisena por cada ovo.

Mais dicas em: http://www.centrovegetariano.org/index.php?article_id=13.

Capítulo 1

Entradas

1.1 Pães

1.1.1 Pão de aveia

Ingredientes:

1 colher de sopa de fermento granulado ou 2 tabletes

2 colheres de sopa de açúcar mascavado

$\frac{1}{2}$ chávena de chá de água morna

2 colheres de sopa de óleo

1 chávena de aveia crua

2 chávenas de chá de água a ferver

5 chávenas de chá de farinha de trigo

1 colher de sopa de sal

$\frac{1}{2}$ chávena de chá de farinha de soja

Preparação:

Dissolve o fermento e uma colher de açúcar na primeira quantidade de água morna e deixa crescer durante meia hora, numa tigela coberta. Noutra tigela, mistura a outra colher de açúcar, o sal, o óleo e a aveia. Coloca o fermento já crescido, junta a farinha de trigo e a de soja. Mistura bem. Se precisares, junta mais farinha. Amassa numa mesa enfarinhada, durante 10 minutos. Põe durante duas horas a massa numa tigela untada e coberta, até dobrar de volume. Amassa-a outra vez

durante um minuto e deixa crescer novamente. Amassa de novo cerca de dois minutos e molda os pães do tamanho da tua preferência. Coloca em formas untadas e pincela óleo por toda a superfície. Deixa dobrar de volume e assa em forno quente durante cerca de uma hora. Tira-os das formas para arrefecerem.

1.1.2 Pão integral

Ingredientes:

800g de farinha integral
250g de farinha de trigo branca
40g de fermento
100g de açúcar
1 chávena de germen de trigo
1 colher de sobremesa de sal
650ml de água
100ml de óleo

Preparação:

Prepara uma levedura com o fermento, 1 copo de água, 1 chávena de farinha de trigo, 1 pitada de sal e 1 colher de açúcar. Deixa levedar cerca de 3 horas. Depois, junta a restante água, o óleo e os demais ingredientes e amassa bem. Deixa crescer na tigela até dobrar de volume. Divide a massa, enrola os pães e coloca em formas untadas com óleo e salpicadas de farinha de trigo. Deixa crescer durante meia hora e assa em forno a 170°C de temperatura, durante 35 minutos.

1.1.3 Pão de minuto

Ingredientes (para 10 unidades):

$\frac{1}{2}$ chávena de farelo de trigo
1 $\frac{1}{2}$ chávenas de farinha de trigo integral
1 chávena de água
2 colheres de sopa de leite de soja
2 colheres de sopa de açúcar mascavado
1 colher de chá de fermento em pó

$\frac{1}{2}$ colher de chá de sal
2 colheres de sopa de sementes de sésamo

Preparação:

Mistura todos os ingredientes, sem amassar muito. Modela os pãezinhos e coloca em forma untada e enfarinhada. Leva ao forno médio durante cerca de 25 minutos.

1.1.4 Pãezinhos**Ingredientes (para 20 bolinhas):**

800g de farinha integral
200g de farinha de trigo branca
1 chávena de gérmen de trigo
90g de açúcar mascavado
100ml de óleo girassol ou amendoim
550ml de água

Para a levedura (se preferires podes também comprá-la em padarias já feita):

40g de fermento
pitada de açúcar
pitada de sal
chávena de farinha
1 copo de água

Preparação:

Prepara a levedura com o fermento, o copo de água, a chávena de farinha o sal e o açúcar. Deixa levedar durante aproximadamente 3h. Depois junta à levedura os 550ml de água o óleo e os restantes ingredientes. Amassa muito bem. Deixa crescer na tigela até dobrar de tamanho. Divide a massa, enrola os pãezinhos e coloca-os em formas separadas, untadas de óleo e farinha, ou unta um tabuleiro de forno e coloca os pãezinhos. Põe o forno a aquecer mas deixa ainda o tabuleiro fora. Depois do forno estar meia hora a aquecer coloca lá o tabuleiro com o pão.

Sugestão: Se fizeres poucos pãezinhos coloca-os numa forma que não

sobre muito espaço, mas convém deixar um espaço em redor de cada pãozinho, porque eles crescem também no forno. Podes congelar as bolinhas já feitas e cozê-las apenas quando fores comer.

1.2 Salgados

1.2.1 Pastéis de massa tenra

Ingredientes:

Massa

250g de farinha integral peneirada

2 colheres de sopa de margarina de soja

1 $\frac{1}{2}$ dl de água aquecida

sal q.b

Recheio

1 chávena de nozes picadas finas

salsa picada q.b

1 cebola picada

5 dentes de alho

azeite q.b

molho de soja q.b

Preparação:

Mistura a farinha com a margarina e o sal. Junta a água e amassa tudo batendo bem na mesa. Deixa repousar 15 minutos. Refoga levemente os ingredientes do recheio. Estende a massa fininha, põe o recheio e corta-a como para rissóis. Pincela com gotas de leite de soja. Leva ao forno a assar em tabuleiro untado.

1.2.2 Rissóis de tofu

Ingredientes:

1 chávena de água

1 colher de sopa de manteiga (pode ser de tofu ou de soja)

1 colher de chá de sal

1 chávena de farinha de trigo
tofu q.b
especiarias q.b
maisena q.b
água q.b
 $\frac{3}{4}$ chávenas de pão ralado
óleo q.b

Preparação:

Ferve a água, a manteiga e o sal. Baixa o lume e junta a farinha de uma só vez. Mexe rapidamente até formar uma bola. Retira do lume e coloca a massa num prato, cobre com um pano húmido e coloca algumas horas no frigorífico. Depois de gelada, abre a massa numa superfície enfarinhada e corta-a em rodela finas, do tamanho de um pires. Recheia com tofu temperado com especiarias e fecho, pressionando bem as beiradas. Prepara um creme com um pouco de maisena e água e mexe até obteres um creme ralo. Passa os rissóis nesse creme e em seguida no pão ralado. Frita em óleo bem quente.

1.2.3 Croquetes de espinafres

Ingredientes:

2 maços de espinafres
2 chávenas de chá de aveia superfina
1 colher de sopa de farinha de glúten
pão integral ralado q.b
noz-moscada q.b
sal q.b

Preparação:

Durante 5 minutos coze os espinafres no vapor. De seguida, macera-os até que se tornem num puré. Acrescenta a aveia superfina, a farinha de glúten, a noz-moscada e sal a gosto. Mistura bem os ingredientes formando uma pasta uniforme. Molda manualmente os croquetes passando-os depois pelo pão ralado. Leva os croquetes ao forno já pré-aquecido até que estejam dourados.

1.2.4 Croquetes de lentilhas

Ingredientes:

2 chávenas de lentilhas cozidas e amassadas

1 chávena de migalhas de pão integral (ou pão ralado)

$\frac{1}{2}$ chávena de gérmen de trigo

sal a gosto

$\frac{1}{2}$ cebola ralada

farinha de trigo q.b

óleo q.b

Preparação:

Mistura as lentilhas amassadas com o pão, o gérmen de trigo, a cebola e o sal. Envolve bem até obteres uma massa homogénea. Molda os croquetes, passa-os na farinha e frita-os.

1.2.5 Bolinhos falafel

Ingredientes (para cerca de 20 unidades):

250g de grão-de-bico deixados de molho, no mínimo durante 24 horas

1 colher de chá de bicarbonato de sódio

1 colher de chá de sal

1 colher de chá de cominhos

1 colher de chá de coentros

1 cebola picada

2 dentes de alho amassados

pimenta do reino q.b

2 batatas cruas médias

azeite q.b

Preparação:

Leva à picadora todos os ingredientes. Mói tudo até formar uma massa homogénea e naturalmente húmida. Molda pequenos bolinhos e frita-os em azeite não muito quente.

Sugestão: Serve quente com o molho de tahina.

1.2.6 Bolinhos de tofu

Ingredientes:

250g de tofu esfarelado
1 chávena de água
2 batatas cozidas
 $\frac{1}{2}$ chávena de farinha integral
1 colher de sopa de molho de soja
1 colher de sopa de alho amassado
1 chávena de gérmen de trigo
2 colheres de óleo

Preparação:

Passa no liquidificador o tofu, a batata e a água. Adiciona o molho de soja, o alho, a farinha integral até formar uma massa dura. Faz bolinhos e passa-os por gérmen de trigo. Frita-os levemente numa frigideira com óleo até ficarem dourados.

1.2.7 Almôndegas de aveia e cenoura

Ingredientes:

1 chávena de aveia crua
1 chávena de cenoura ralada fina
 $\frac{1}{2}$ chávena de pão ralado
 $\frac{1}{2}$ chávena de farinha de trigo
cheiro verde picado q.b
manjeriço q.b
sal q.b

Preparação:

Mistura bem todos os ingredientes e faz pequenas almôndegas. Assa no forno, em forma untada, durante alguns minutos. Depois de assadas, cozinha em molho ralo de tomate durante 15 minutos.

1.3 Manteigas, Maioneses e Molhos

1.3.1 Manteiga de tofu

Ingredientes:

$\frac{1}{4}$ de bloco de tofu
4 colheres de sopa de óleo de girassol
1 fatia de pimento
2 fatias de cebola
sumo de $\frac{1}{2}$ limão
sal q.b

Preparação:

Junta todos os ingredientes e bate no liquidificador até ficar cremoso.

1.3.2 Manteiga de amendoim

Ingredientes:

500g amendoins com casca
azeite q.b.

Preparação:

Descasca os amendoins. É importante só retirar a casca grossa, pois a película castanha tem muitos nutrientes. Esmaga os amendoins com um almofariz ou tritura com a varinha mágica ou na picadora. Ao mesmo tempo põe um fio de azeite. Mói bem até ficar uma pasta.

1.3.3 Creme de avelãs

Ingredientes:

250g de avelãs
3 colheres de sopa de óleo de milho

Preparação:

Pica as avelãs e tritura-as na picadora. Junta o óleo e bate até que fique um creme fino e homogéneo. Conserva num frasco de vidro. É ótimo para barrar no pão.

1.3.4 Maionese de soja

Ingredientes:

100ml de leite de soja
200ml de óleo de girassol ou azeite
1 dente de alho esmagado
sumo de limão q.b
sal q.b

Preparação:

Põe os ingredientes no recipiente da batedora pela ordem apresentada. Convém que todos estejam à temperatura ambiente no momento do seu uso. Bate bem até obteres um creme homogéneo.

1.3.5 Chutney de maçã

Ingredientes:

1kg de maçãs ácidas
1 colher de chá de farinha de alfarroba ou 4 tâmaras ou figos esmagados
2 colheres de sopa de sumo de limão
1 colher de chá de cominhos
1 colher de chá de caril
1 colher de chá de pimenta
3 sementes de cardamomo
1 ramo de coentros
azeite q.b.

Preparação:

Aquece um pouco de azeite e água e junta todas as especiarias. Refoga 1 minuto em lume brando mexendo sempre. Adiciona as maçãs às rodelas finas e refoga mais 4 minutos. Junta $\frac{1}{2}$ chávena de água e tapa. Deixa ferver até as maçãs amolecerem (5 minutos). Junta a farinha de alfarroba ou as tâmaras picadas e sumo de limão e coze em lume brando mexendo sempre, o tempo necessário para o chutney engrossar. Apaga o lume e mistura os coentros picados. Põe numa tigela e deixa repousar uma hora.

Podes colocar em frascos e conservar alguns dias.

Sugestão: Mistura em saladas ou barra no pão. Podes também fazer o chutney com outros frutos.

1.3.6 Molho de tahina

Ingredientes:

$\frac{1}{2}$ chávena de tahina
 $\frac{3}{4}$ chávenas de água gelada
 $\frac{1}{4}$ de chávena de sumo de limão
2 dentes de alho picados
1 colher de chá de sal

Preparação:

Coloca a tahina e o alho numa tigela e bate bem, usando uma varinha mágica. Enquanto bates, adiciona o sumo de limão e $\frac{1}{2}$ chávena de água. Continua a bater e junta mais uma colher de sopa de água de cada vez, até a mistura ficar com uma consistência espessa tipo maionese. Pode não ser necessário adicionar a água toda, ou pode ser necessário um pouco mais para conseguires a consistência desejada.

Guarda num frasco no frigorífico.

Sugestão: Utiliza para servir com falafel ou almôndegas. Usa como maionese.

1.4 Saladas

1.4.1 Salada galáxia

Ingredientes:

350g de cogumelos frescos
 $\frac{1}{3}$ de chávena de passas brancas
1 molho de rabanetes vermelhos
1 pitada de erva-doce
1 limão
1 uma alface pequena

Para o molho:

2 iogurtes naturais (podem ser de soja)

2 colheres de sopa de mostarda
1 raminho de cebolinho cortado
sumo de 1 limão
sal q.b
pimenta q.b

Preparação:

Lava bem os cogumelos e corta-os em fatias finas e coloca-os de molho no sumo do limão (30 minutos). Põe também as passas de molho em água. Corta os rabanetes em fatias, e ripa a alface. Junta os ingredientes do molho e mexe bem. Coloca os ingredientes da salada numa tigela e serve com o molho à parte.

1.4.2 Salada colorida

Ingredientes:

1 cabeça de alhos
3 pimentos verdes
2 cenouras
1 beterraba
azeite q.b
sumo de limão q.b
manjeriço seco q.b
3 colheres de sementes de sésamo

Preparação:

Assa os pimentos e a cabeça de alhos. Entretanto rala as cenouras e a beterraba. Tempera com azeite e sumo de limão. Junta as folhas de manjeriço e as sementes de sésamo. Adiciona os pimentos e os alhos assados, sem pele e cortados aos bocadinhos.

1.4.3 Salada tropical

Ingredientes:

1 ananás
1 manga

16 bagos de uva
1 pêra
alfafa q.b
2 ou 3 colheres de óleo de avelã
 $\frac{1}{2}$ colher de azeite de sésamo
sumo de uma laranja pequena
sal q.b
salsa picada q.b

Preparação:

Lava e corta as peças de fruta. Junta alfafa. Junta os restantes ingredientes, mexe bem o molho. Rega a salada com o molho e polvilha com salsa picada.

1.4.4 Salada marroquina

Ingredientes:

6 laranjas
 $\frac{1}{2}$ chávena de nozes moídas
 $\frac{1}{2}$ chávena de amêndoas torradas, descascadas e moídas
1 alface picada
6 rabanetes cortados em tiras bem finas
2 colheres de chá de canela
1 pitada de sal
1 pitada de pimenta-do-reino
2 colheres de sopa de vinagre
 $\frac{1}{2}$ chávena de chá preto

Preparação:

Descasca as laranjas e corta-as em gomos. Espalha a alface picada sobre uma travessa, cobrindo-a com as laranjas. Polvilha com as nozes e as amêndoas misturadas. Numa chávena mistura o vinagre, a canela, o chá, o sal e a pimenta. Salpica a salada com metade desse molho. Então, espalha as fatias de rabanete, colocando o restante do molho por cima.

Capítulo 2

Sopas

2.1 Sopa mentina

Ingredientes:

$\frac{1}{2}$ kg de feijão vermelho

$\frac{1}{2}$ kg de cenouras

3 cebolas

1 couve lombarda ou galega

1 ramo de hortelã-pimenta

3 folhas de louro

azeite q.b

água q.b

sal q.b

Preparação:

Põe o feijão de molho 8 a 10 horas com o louro e o ramo de hortelã. Coze o feijão com as cebolas. Quando estiver quase cozido junta as cenouras às rodelas e mais água. Coze tudo e retira um pouco de feijão e cenouras para uma taça. Tira do lume e reduz a puré. Põe de novo ao lume e quando estiver a ferver junta a couve. Reduz o lume e quando tudo estiver cozido, retira do lume. Acrescenta as cenouras e feijões cozinhados, um pouco de azeite, sal e as folhas de hortelã picadas.

2.2 Sopa juliana

Ingredientes:

3 batatas médias
3 cebolas
3 cenouras
2 cabeças de nabo
1 beterraba
 $\frac{1}{2}$ couve
2 ramas de aipo
água q.b
orégãos q.b
azeite q.b
sal q.b

Preparação:

Corta os legumes em juliana (às tiras fininhas). Põe ao lume água e quando ferver deita todas as verduras. Deixa cozer em lume brando durante 20 minutos, até os legumes estarem moles e o caldo espessado devido à fécula que se vai soltando dos tubérculos. Retira do lume. Acrescenta um pouco de orégãos, sal e um fio de azeite.

2.3 Sopa minestrone

Ingredientes:

150g de feijão branco seco (colocado de molho na véspera)
100g de couve branca cortada finamente
2 cenouras cortadas
150g de feijão-verde cortado
150g de ervilhas
2 batatas cortadas aos cubos
4 tomates cortados
1 cebola grande
1 dente de alho picado
2l de caldo de legumes

tomilho q.b
alecrim q.b
sal q.b
pimenta q.b
manjeriçã fresco q.b
azeite q.b

Preparaçã:

Refoga a cebola e o alho. Junta as cenouras, a couve, o feijã-verde, as ervilhas, as batatas e os tomates. Junta o caldo, perfuma com o tomilho, o alecrim e o feijã escoado. Coze pelo menos meia hora na panela de pressã. Tira do lume e reduz a puré. Tempera a gosto. Põe de novo ao lume e quando estiver a ferver junta a couve. Reduz o lume e deixa cozinhar até a couve estar cozida.

2.4 Sopa creme de coentros

Ingredientes:

750g de batatas
1 molho de coentros
2 dentes de alho
1 cebola
1dl de azeite
1l de águ
sal q.b.

Preparaçã:

Descasca as batatas, corta-as e lava-as. Numa panela, leva-as a cozer juntamente com os alhos, os coentros, a cebola e o azeite e cerca de 1 litro de águ. Depois de tudo cozido, passa com a varinha mágica e rectifica o tempero.

2.5 Sopa de lentilhas

Ingredientes:

300g de lentilhas

1 cebola

150g de massa cortada

300g de cenouras

1 molho de espinafres

0,5dl de azeite

sal q.b.

Preparação:

Começa por demolhar as lentilhas durante cerca de 20 minutos. Depois coze-as em 2 litros de água temperada com sal, azeite e cebola picada. Deixa cozinhar cerca de 20 minutos. Descasca e corta a cenoura em pedacinhos, e junta às lentilhas cinco minutos antes destas estarem completamente cozidas.

Arranja bem e lava os espinafres. Adiciona-os à sopa juntamente com a massa e deixa que cozam durante cerca de 5 minutos.

Sugestão: Podes adicionar a esta sopa 2 batatas médias, descascadas e cortadas em cubos pequenos.

Capítulo 3

Pratos Principais

3.1 Bolonhesa de soja

Ingredientes (para 4 pessoas):

2 chávenas de soja fina

2 cebolas grandes

4 dentes de alho

2 colheres de sopa de azeite

6 colheres de sopa de molho de soja

600ml de concentrado de tomate

1 lata de cogumelos laminados ou 200 g de cogumelos frescos

sal q.b

noz-moscada q.b

1 ramo de salsa

esparguete integral q.b

Preparação:

Coloca o granulado de soja dentro de água, durante cerca de 20 minutos, para que hidrate, inche e aumente de volume. Pica a cebola e o alho bem fininhos e deixa alourar ligeiramente no azeite quente. Junta logo de seguida o concentrado de tomate e um pouco de água para aumentar a quantidade de molho. Escorre a água da soja através de um passador. Rega a soja com o molho de soja, e aguarda 2-3 minutos. Introduce a soja

no molho de tomate e mistura bem. Junta os cogumelos. Adiciona o sal e a noz moscada. Tapa e deixa cozer em lume brando durante cerca de 35 minutos. Quando estiver pronto adiciona a salsa muito picadinha, e tapa novamente. Entretanto coze esparguete integral para acompanhar a soja.

3.2 Lasanha vegana

Ingredientes:

2 chávenas de soja fina

polpa de tomate q.b

1-2 cebolas

5 dentes de alhos

500g de placas de lasanha

azeite q.b

manteiga q.b

sal q.b

noz-moscada q.b

5-6 colheres de sopa de farinha de trigo (de preferência integral)

orégãos q.b

molho de soja q.b

2 chávenas de água ou leite de soja

Preparação:

1º Preparação da soja

Numa panela começa por deitar um pouco de azeite, deixa aquecer um pouco e junta a cebola aos cubinhos ou laminada e os alhos picados, e em lume brando deixa refogar. Junta então a polpa de tomate e deixa cozinhar um pouco. Junta a soja sem ter estado de molho em água e tempera com sal, molho de soja e orégãos. Deixa estar ao lume durante algum tempo para o sabor acentar e tempera a teu gosto.

2º Preparação do molho bechamel

Num pequeno tacho, aquece manteiga ou óleo com um pouco de sal e noz moscada. Junta a farinha e mistura bem para teres uma mistura uniforme de farinha e manteiga/óleo. Junta a água ou o leite de soja

para que se forma uma mistura cremosa e mexe bem, de forma a que não fiques com pedaços de farinha. Deixa estar ao lume até que o molho engrosse. Tens de ir mexendo o molho durante todo o processo.

3º Preparação da lasanha

Unta um pirex com manteiga ou óleo e coloca uma camada de molho bechamel. Sobre o molho coloca o primeiro nível da lasanha, primeiro com as placas e depois com a soja e de novo as placas. A partir daqui vais repetir estes passos para fazer os níveis seguintes da lasanha. A última camada é de molho bechamel. Leva ao forno durante 30 a 40 minutos a cerca de 200°C.

3.3 Soja com verduras e cogumelos

Ingredientes (para 4 pessoas):

2 chávenas de soja em cubos

4 chávenas de água

azeite q.b

1 cebola grande

2 dentes de alho

sal q.b

1 folha de louro

1 chávena de molho tomate ou tomate bem picado

100g cogumelos

2 chávenas de legumes (ervilhas, feijão-verde, milho, etc)

Preparação:

Coloca a soja de molho durante cerca de meia-hora, sendo a água o dobro da soja. Num tacho faz um refogado com um pouco de azeite, a cebola picada, alho picado e sal. Depois, junta o molho de tomate ou o tomate picado e uma folha de louro. Acrescenta os cubos de soja demolhados e os cogumelos. De seguida adiciona os legumes (escolhe os legumes a teu gosto, tanto podem ser frescos como congelados), por exemplo ervilhas, feijão-verde, milho, cenoura, rebentos de soja, etc. Acrescenta água até cobrir os legumes e, quando estiver a ferver, põe em lume brando cerca de 15 minutos.

Sugestão: Como acompanhamento, podes juntar ao molho de soja e verduras batatas aos cubos. Mas também podes acompanhar com massa ou arroz cozidos à parte.

3.4 Feijoada de vegetais

Ingredientes:

$\frac{1}{2}$ chávena de soja em cubos (previamente demolhada)
 $\frac{1}{2}$ chávena de chá de feijão azuki ou preto
 $\frac{1}{2}$ couve
1 chávena de cenoura picada
2 tomates picados
1 folha de louro
1 cebola picada
2 dentes de alho
sal q.b
azeite q.b

Preparação:

Coloca o feijão de molho em água quente. Após 2 horas, cozinha-o com o louro. Depois de quase cozido, adiciona o sal, a couve e a cenoura e cozinha durante mais 20 minutos. Num tacho à parte, doura em azeite a cebola, o alho, o tomate e a soja já demolhada. Mistura tudo e serve com arroz.

3.5 Rancho vegano

Ingredientes:

1 cebola
2 dentes de alho
2 tomates maduros
200g grão-de-bico cozido
 $\frac{1}{2}$ couve branca
1 cenoura
200g de massa tipo macarrão

$\frac{1}{2}$ chávena de cubos de soja (previamente demolhada e hidratada)
azeite q.b
sal q.b

Preparação:

Refoga no azeite a cebola picada, os dentes de alho e os tomates picados. Adiciona 1 chávena de água e deixa ferver. Junta a cenoura em rodela, os cubos de soja e as folhas de couve ripada. A meio da cozedura, adicono a massa. Quando os ingredientes estiverem quase cozidos adiciona o grão-de-bico e o sal.

3.6 Seitan com natas

Ingredientes (2 pessoas):

1 cebola
azeite q.b
1 alho francês
250g seitan
200g de cogumelos
4 batatas grandes
1 colher de margarina
1 colher de sopa de farinha maisena
2 chávenas de leite de soja
sal q.b
pimenta q.b
sumo de meio limão
250ml de natas de soja

Preparação:

Refoga a cebola no azeite e quando estiver alourada junta o alho francês às rodelas. Depois põe o seitan e os cogumelos. À parte frita batatas aos palitos. Faz molho bechamel: junta margarina, maisena, leite de soja, sumo do limão, sal e pimenta. Leva ao lume até engrossar. Mistura as natas. Mistura o refogado com seitan com as batatas numa travessa e distribui o molho bechamel por cima. Podes pôr pinhões por cima. Leva ao forno a 180 °C até gratinar.

3.7 Seitan assado com batatas

Ingredientes:

500g de seitan
1 laranja média
6 dentes de alho
100ml de azeite
1 colher de chá de sal
1 colher de sopa de colorau
1 colher de chá de louro em pó
1 pitada de piri-piri
1kg de batatas
1 cebola pequena
250ml de vinho tinto de mesa
1 pitada de noz-moscada
2 folhas de louro
salsa fresca q.b

Preparação:

Descasca 4 dentes de alho e, ainda inteiros, coloca-os num almofariz juntamente com o sal, o colorau, o louro em pó, o alho em pó, o piri-piri, o azeite e o sumo de uma laranja. Esmaga os alhos e mistura as especiarias. Coloca o seitan, ao qual se aplicam alguns golpes em cima e em baixo, numa travessa pequena. Rega-o com a mistura feita, de modo a que os temperos penetrem nos golpes previamente feitos. Deixa apurar durante algumas horas. Descasca as batatas e corta-as em pedaços. Coloca o seitan no centro de uma travessa e dispõe as batatas à volta. Adiciona o tempero do seitan, a cebola e os restantes dentes de alho laminados, a noz-moscada, as folhas de louro, a salsa picada grosseiramente e, por fim, rega tudo com o vinho. Leva ao forno. Tem cuidado para não deixares a parte de cima do seitan secar. Para isso deves ir molhando o topo com a ajuda de uma colher.

3.8 Strogonoff de tofu e seitan

Ingredientes:

400g de seitan picado
400g de tofu triturado
150g de cogumelos
1 colher de chá de gengibre ralado
100g de cenouras picadas
150g de tomates frescos
1 cebola
alho francês q.b
azeite q.b
sal q.b

Preparação:

Faz um refogado com o azeite, a cebola, o alho francês, a cenoura, o gengibre, o tomate, os cogumelos e o sal colocados. Adiciona então o tofu triturado ao refogado e o seitan previamente frito à parte. Junta um pouco de água e deixa cozinhar tudo junto durante cerca de 10 minutos em lume médio. Acompanha com arroz.

3.9 Tofu italiano

Ingredientes:

1 cebola picada
2 dentes de alho
2 colheres de sopa de azeite
500g de tofu cortado em cubos
100g de milho
300g de ervilhas (pré-cozidas)
 $\frac{1}{2}$ colheres de chá de orégãos
 $\frac{1}{2}$ colher de chá de alho
500g de molho de tomate
1 chávena de azeitonas pretas

Preparação:

Refoga a cebola, o alho e o tofu no azeite durante 5 minutos. Adiciona os restantes ingredientes. Cozinha durante 10 minutos e vai mexendo ocasionalmente. Serve com esparguete ou outra massa à tua escolha.

3.10 Gratinado de tofu

Ingredientes:

100g de feijão vermelho (seco) colocado de molho na véspera

1 cebola picada

1 dente de alho picado

1 lata de tomate pelado

150g de tofu picado

pão ralado q.b

levedura de cerveja q.b

paprica q.b

pimenta q.b

molho de soja q.b

especiarias q.b

azeite q.b

Preparação:

Coze os feijões em água a ferver durante cerca de uma hora. Entretanto, faz marinar o tofu no molho de soja, com a paprica e a pimenta. Aloura a cebola e o alho no azeite, e depois acrescenta os tomates pelados e as especiarias. Deixa cozinhar em lume brando 30 minutos, depois junta ao molho o tofu e o feijão e deixa cozer alguns minutos. Coloca a preparação num prato de forno, polvilha com pão ralado e com a levedura de cerveja. Rega com um fio de azeite e doura no forno.

3.11 Preparado com tempeh

Ingredientes (para 1 pessoa):

1 cebola

2 dentes de alho

- 1 folha de louro
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 tomate
- 2 folhas de algas
- 1 barra de tempeh

Preparação:

Pica a cebola juntamente com os alhos e com a folha de louro e leva ao lume com azeite até a cebola alourar. Corta o tomate em cubos e leva ao lume. Deixa refogar entre 5 a 10 minutos. De seguida corta o tempeh também aos cubinhos e deita para dentro do preparado. Junta uma chávena de chá com água quente, corta as algas em pedaços (ainda cruas) e junta também ao cozinhado. Deixa apurar tudo durante cerca de 10 a 15 minutos. Acompanha com esparguete.

3.12 Risoto de arroz integral

Ingredientes:

- 2 chávenas de arroz integral cozido
- 1 chávena de ervilhas
- 1 chávena de milho
- $\frac{1}{2}$ chávena de cogumelos picados
- $\frac{1}{2}$ chávena de nozes picadas
- $\frac{1}{2}$ chávena de pimento vermelho picado
- $\frac{1}{2}$ chávena de salsa fresca picada
- $\frac{1}{2}$ chávena de coentro fresco picado
- 1 chávena de talo de aipo picado
- 1 colher de sobremesa de sal
- 5 colheres de sopa de azeite

Preparação:

Aquece o azeite numa panela e refoga durante 15 minutos a salsa, o coentro, o aipo, o pimento, os cogumelos e o sal. Acrescenta o milho e as ervilhas. E em seguida o arroz e as nozes, misturando muito bem. Assim que o arroz estiver quente coloca numa travessa e serve.

3.13 Arroz com feijão e cogumelos

Ingredientes (4 pessoas):

1 chávena de arroz
1 cenoura
1 lata média de feijão vermelho (250g)
1 lata média de cogumelos laminados (250g)
1 cebola média
6 dentes de alho
2 folhas de louro
2 tomates maduros
azeite q.b
sal q.b
3 chávenas de água

Preparação:

Num tacho refoga no azeite a cebola e os alhos. Junta o tomate picado e a cenoura às rodelas. Deixa refogar um pouco mais e junta 3 chávenas de água. Quando a água estiver a ferver junta o arroz e deixa cozer cerca de 10 minutos. Junta o feijão e os cogumelos. Junta o louro e um pouco de sal e deixa cozinhar até o arroz estar cozido.

3.14 Cuscuz com vegetais

Ingredientes (para 4 pessoas):

1 chávena de cuscuz
2 cenouras médias
1 curgete
1 beringela pequena
200g de raminhos de brócolos
150g de cogumelos frescos
 $\frac{1}{2}$ pimento vermelho
 $\frac{1}{2}$ pimento verde
1 cebola grande
4 dentes de alho picados

1 raminho de coentros
2 colheres de sopa de azeite
sal q.b.

Preparação:

Lava as cenouras, a curgete e a beringela, arranja-as e corta-as em cubos. Lava e corta os cogumelos e o pimento em tiras finas. Lava cuidadosamente os raminhos de brócolos. Pica bem a cebola e os alhos. Coloca o azeite num tacho e junta todos os legumes e tempera com sal. Deixa estufar, mas sem cozer demasiado. Certifica-te de que fica com bastante molho, e caso não fique, adiciona 1 chávena de água. Logo que o estufado esteja pronto, retira do lume e tapa. Lava e pica os coentros e mistura aos legumes. Num prato coberto de ir ao forno, levemente untado com manteiga, deita o cuscuz e alisa a superfície. Deita a mistura dos legumes (com todo o molho) em cima dos cuscuz e tapa. Aguarda 5 minutos. Destapa e leva ao forno, previamente aquecido, durante 5 minutos, em forno médio. Podes servir quente ou frio.

3.15 Batatas com cogumelos

Ingredientes (para 2 pessoas):

7 batatas médias (de preferência novas)
1 cebola média
5 dentes de alho
250g de cogumelos enlatados
4 folhas de algas kombu
 $\frac{1}{2}$ molho de hortelã ou de coentros
sal q.b
azeite q.b
vinagre q.b

Preparação:

Lava muito bem as batatas. Corta-as em pedaços grandes e coze-as com pele. A meio da cozedura, adiciona a cebola às rodela, os dentes de alho, as algas e o sal. Quando as batatas estiverem cozidas, escorre bem

a água e adiciona os cogumelos. Envolve bem e adiciona a hortelã ou os coentros picados. Tempera com azeite e vinagre a gosto e envolve bem, mas com cuidado para não esmagar muito as batatas. Serve depois de deixar apurar durante alguns minutos.

3.16 Ovos com ervilhas

Ingredientes (para 2 pessoas):

$\frac{1}{2}$ cebola picada
1 dente de alho picado
2 cenouras
2 colheres de sopa de azeite
 $\frac{1}{2}$ chávena de tomate picado
 $\frac{1}{2}$ chávena de ervilhas
4 ovos
sal q.b
1 pouco de água

Preparação:

Põe a cebola e o alho no azeite quente e refoga um pouco. Logo a seguir, junta o tomate e o sal, cozinha por um minuto. Junta as cenouras às rodela, as ervilhas e a água, cozinha até que as ervilhas fiquem tenras. Depois faz covinhas e coloca os ovos, um de cada vez, sem romper as gemas. Tapa de novo a panela e deixa cozinhar em lume brando até que os ovos estejam firmes.
Serve com arroz.

3.17 Chili de feijão preto

Ingredientes:

100g de feijão preto (colocado de molho na véspera)
3 tomates cortados aos pedaços
1 pimento encarnado cortado em pedaços
1 cebola picada
1 dente alho picado

grãos de cominho
tomilho q.b
paprica q.b
sal q.b
pimenta q.b
azeite q.b

Preparação:

Escoa a água do feijão. Cobre-o de água, deixa ferver e depois cozinhar em lume brando cerca de uma hora. Durante esse tempo refoga a cebola e o alho, junta o pimento, os tomates e as especiarias. Deixa cozinhar em lume brando meia hora. Em seguida junta o feijão cozido e deixa aquecer lentamente até ao momento de servir.

Serve com arroz ou batata assada.

3.18 Massa chinesa e vegetais

Ingredientes:

200g de massa chinesa
8 colheres de sopa de azeite
200g de rebentos de soja
2 cenouras cortadas em tiras fininhas
1 talo de aipo cortado fino
 $\frac{1}{2}$ pimento verde cortado em tiras fininhas
1 cebola média, cortada em tiras fininhas
1 colher de sopa de molho de mostarda
4 colheres de sopa de molho de soja
sal q.b
vinagre q.b

Preparação:

Coze a massa em água e sal sem a deixar ficar muito mole. Escorre bem a água e introduz a massa no azeite quente (4 colheres de sopa), mexendo durante alguns minutos, de modo a que a massa fique um pouco dura. De seguida, escalda os legumes em água bem quente alguns

minutos, e escorre bem a água. Numa frigideira coloca o restante azeite e introduz os legumes, que acabarão de cozinhar em lume brando até ficarem tenros. Mistura a massa chinesa com os legumes e envolve bem. Depois faz um molho com a mostarda, o molho de soja, o vinagre e o sal. Mistura este molho na massa com os legumes. Serve de imediato.

3.19 Beringela recheada

Ingredientes:

3 beringelas grandes
1 chávena de chá de soja fina
1 cebola média picada
1 tomate sem pele picado
2 dentes de alho picados
12 azeitonas pretas
60g de margarina vegana
6 colheres de sobremesa de pão ralado

Preparação:

Abre as beringelas ao meio no comprimento e escava cada metade com cuidado, com o auxílio de uma colher e uma faca, deixando uma espessura de cerca de um dedo de cada lado. Coloca na água para não ficarem pretas. Pica a polpa retirada da beringela. Coloca a soja de molho em água fria até dobrar de tamanho. Espreme para tirar o excesso de água e reserva. Refoga a cebola e o alho no azeite até dourar, depois acrescenta o tomate e a polpa da beringela e refoga até soltar água. Junta a soja e, se necessário, um pouco mais de água. Cozinha até que a beringela murche e sobre pouca água. Escorre as metades de beringela e recheia com o refogado, acrescentando duas azeitonas para cada metade e polvilhando com pão ralado. Coloca numa assadeira grande untada com um pouco de margarina. Assa até que as metades estejam macias. Acompanha com arroz integral.

3.20 Ensopado de lentilhas

Ingredientes:

3 colheres de sopa de azeite
2 cebolas picadas
4 cenouras em rodelas
4 talos de aipo em fatias
1 dente de alho amassado
1 folha de louro
500g de tomates
2 chávenas de polpa de tomate
6 chávenas de água
300g de lentilhas
2 colheres de sopa de salsa picada
sal q.b
pimenta q.b

Preparação:

Aquece o azeite numa panela grande e refoga as cebolas, as cenouras e o aipo, durante 10 minutos ou até amaciarem. Tira a pele e as sementes dos tomates e pica-os. Adiciona-os na panela juntamente com os outros ingredientes. Tempera a gosto com o sal e pimenta. Tapa e cozinha em lume brando cerca de 50 minutos, mexendo de vez em quando até as lentilhas ficarem macias. Salpica com salsa picada. Acompanha com arroz integral.

3.21 Pizza provençal

Ingredientes:

400g de massa para pizza
2 cebolas
4 colheres de sopa de azeite
4 dentes de alho
30g de azeitonas pretas
 $\frac{1}{2}$ colheres de sopa de ervas aromáticas

queijo ralado q.b
 $\frac{1}{2}$ tigela de molho de tomate
1 pimento verde
sal q.b
pimenta q.b
2 tomates
cogumelos q.b

Preparação:

Corta as cebolas, os tomates e as azeitonas às rodelas, corta o pimento em bocados. Coloca a base de massa numa forma untada que vá ao forno e sobre ela dispõe os ingredientes da seguinte forma: o molho de tomate, os dentes de alho picados, as ervas aromáticas, as cebolas, o pimento, os cogumelos e o queijo ralado.

Sugestão: Podes também colocar banana, ananás ou milho.

Capítulo 4

Sobremesas

4.1 Bolos e Tartes

4.1.1 Bolo de chocolate vegano

Ingredientes:

Massa:

3 chávenas de farinha de trigo integral

2 colheres de chá de bicarbonato de sódio

$\frac{1}{2}$ colher de chá de sal

$\frac{3}{4}$ de chávena de cacau vegano

$\frac{3}{4}$ de chávena de margarina vegana

2 chávenas de açúcar

$\frac{1}{4}$ chávena de água

2 chávenas de leite de soja

2 colheres de chá de baunilha

Cobertura:

1 chávena de água fria

5 colheres de sopa de farinha

1 chávena de açúcar

1 colher de chá de baunilha

3 colheres de sopa de cacau

1 pitada de sal

3 colheres de sopa de margarina vegana
amêndoas ou coco ralado q.b

Preparação:

Mistura a farinha, o bicarbonato, o sal e o cacau numa tigela. Bate a margarina com o açúcar noutro recipiente. Adiciona a água aos poucos e bate bem. Adiciona a mistura de farinha a este creme, a pouco e pouco, alternadamente com o leite. Adiciona a baunilha e bate bem. Deita a massa numa forma untada com um pouco de óleo e polvilhada com farinha. Coze no forno, a 350°C, durante 45-50 minutos. Para a cobertura, mistura a farinha e a água numa panela. Cozinha em fogo médio, mexendo bem, até se tornar espesso e suave. Deixa arrefecer completamente, colocando a panela dentro de um recipiente com um pouco de água fria. Bate o resto dos ingredientes e depois adiciona à mistura de farinha. Mistura tudo muito bem e barra o bolo com este creme. Por fim, polvilha o bolo com amêndoas raladas ou coco ralado.

4.1.2 Bolo de banana

Ingredientes:

Massa:

2 chávenas de farinha de trigo branca
2 colheres de sopa de fermento em pó
1 colher de sopa de canela em pó
1 colher de chá de sal
 $\frac{1}{2}$ chávena de açúcar mascavado
2 chávenas de água

Recheio:

10 bananas
 $\frac{1}{2}$ chávena de açúcar mascavado
3 colheres de sopa de água

Preparação:

Para o recheio, derrete o açúcar com a água numa panela. Assim que estiver totalmente derretido e mole coloca as bananas cortadas às rodelas. Mexe bem esse doce e deixa-o em lume brando durante 5 minutos

com a panela destapada. Reserva o doce.

Bate todos os ingredientes (menos o fermento) na batedeira. Assim que estiver bem batido mistura levemente (fora da batedeira) o fermento. Unta uma forma grande e redonda com óleo. No fundo coloca o recheio e despeja a massa por cima. Assa em forno médio aproximadamente 1 hora.

4.1.3 Bolo de cenoura com frutos secos

Ingredientes:

2 chávenas de farinha de trigo integral
1 colher de chá de fermento em pó
1 colher de chá de bicarbonato de sódio
 $\frac{1}{4}$ de colher de chá de sal
1 $\frac{1}{4}$ chávenas de água
1 $\frac{1}{4}$ chávena de tâmaras picadas
1 chávena de passas de uva
1 colher de chá de canela em pó
1 colher de chá de gengibre em pó
 $\frac{1}{2}$ colher de chá de cravo em pó
 $\frac{1}{2}$ colher de chá de noz-moscada em pó
 $\frac{1}{2}$ chávena de cenoura ralada
 $\frac{1}{2}$ chávena de nozes picadas
 $\frac{1}{3}$ chávena de sumo de laranja

Preparação:

Numa taça, mistura a farinha, o fermento, o bicarbonato de sódio e o sal. Numa panela, mistura a água, as tâmaras, as passas, a canela, o gengibre, o cravo e a noz moscada. Leva ao lume e deixa ferver. Reduz o lume, e deixa ferver durante mais 5 minutos. Numa taça grande, coloca a cenoura, despeja a mistura quente de líquido e deixa arrefecer completamente. Adiciona as nozes e o sumo de laranja e mistura bem. Acrescenta o conteúdo da outra taça e mistura bem. Coloca a mistura numa forma untada e assa em forno a 190°C durante 45 minutos.

4.1.4 Bolo de laranja

Ingredientes:

- 1 chávena de farinha de trigo integral
- 1 chávena de farinha de arroz
- 1 chávena de açúcar mascavado
- 1 chávena de leite de soja
- 1 chávena de tâmaras picadas
- 1 chávena de nozes ou castanhas picadas
- 2 colheres de sopa de casca ralada de laranja
- $\frac{3}{4}$ de chávena de óleo de soja

Preparação:

Mistura o óleo e o açúcar, acrescenta o leite de soja, as farinhas, a casca de laranja, as castanhas e tâmaras. Põe em forma untada e assa em forno brando durante cerca de 1 hora.

4.1.5 Bolo fofo

Ingredientes:

- 3 chávenas de farinha de trigo
- 1 chávena de açúcar
- 1 chávena de leite ou leite soja
- 1 colher de sopa de margarina vegana
- 1 colher de chá de fermento em pó

Preparação:

Mistura todos os ingredientes, até obteres uma massa homogénea. Unta a forma e leva ao forno até que bolo fique cozido.

4.1.6 Tofu cheesecake

Ingredientes:

- 2 chávenas de farinha integral
- 3 chávena de tofu
- $\frac{3}{4}$ l de azeite
- $\frac{1}{4}$ chávena de sumo de limão

canela q.b.

1 colher de sopa de erva doce

6 figos secos em pedaços

fruta q.b

Preparação:

Prepara uma base de tarte com a farinha, a canela e um pouco de água e azeite. Leva ao forno 10 minutos a 165°C. Faz uma mistura batida com o resto dos ingredientes. Põe sobre a massa da tarte e leva ao forno 50 minutos a 170°C. Quando estiver fria coloca por cima rodela de fruta (pêssego, maçã, kiwi).

4.1.7 Tarte de maçãs com morangos

Ingredientes:

3 chávenas de farinha de trigo

1 $\frac{1}{2}$ chávena de água

1 taça de morangos

4 maçãs

2 chávenas de sumo de maçã

1 colher de alga agar-agar

4 colheres de azeite

1 colher de sopa de açúcar ou frutose

sal q.b

Preparação:

Acende o forno de forma a que atinja 180°C. Numa tigela, mistura a farinha com o azeite e uma pitada de sal. Junta uma chávena e meia de água e amassa até obteres uma massa suave e sem grumos. Estende a massa em folha e coloca-a numa forma, de modo que ultrapasse um pouco a borda. Descasca as maçãs e corta-as em lâminas, colocando-as no fundo da forma forrada de massa. Dobra suavemente os bordos da massa para dentro. Leva ao forno meia hora. Lava os morangos e corta-os ao meio. Num tacho dissolve, ao lume, agar-agar com o sumo de maçã, uma pitada de sal e o açúcar. Quando a tarte estiver cozida,

tira-a do forno, dispõe os morangos de forma decorativa, e verte o líquido quente por cima.

4.1.8 Tarte de maçã

Ingredientes:

Massa:

- 1 chávena de farinha de trigo
- 3 colheres de sopa de margarina vegan
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 3 colheres de sopa de água gelada

Cobertura:

- $\frac{1}{2}$ chávena de chá de água
- 1 chávena de chá de açúcar
- 4 maçãs tipo gala, cortadas em gomos

Preparação:

Prepara uma massa com a farinha de trigo, a margarina e o açúcar. Adiciona a água gelada até obteres uma massa delicada, e deixa descansar. A seguir, ferve a água e o açúcar para a cobertura, até que a mistura ganhe uma cor de caramelo. Despeja essa calda numa forma para tarte com 17cm de diâmetro e coloca os gomos de maçã bem juntos uns dos outros. Abre a massa no tamanho da forma, e cobre as maçãs. Leva ao forno pré-aquecido em temperatura média até assar. Desenforma ainda quente, invertendo a tarte - a massa fica por baixo, com as maçãs por cima.

4.2 Pudins e Mousses

4.2.1 Pudim de laranja

Ingredientes:

- 1 copo de sumo de laranja
- 1 copo de água
- 2 colheres de sopa de maisena
- 3 colheres de sopa de açúcar

Para a calda:

- 1 copo de laranja
- $\frac{1}{2}$ colher de maisena
- 2 colheres de açúcar

Preparação:

Dissolve a maisena, junta os outros ingredientes e mistura bem. Leva ao lume até engrossar. Despeja numa forma previamente humedecida. Leva ao frigorífico até endurecer. Para a calda leva ao lume todos os ingredientes até obteres o ponto de fio. Depois de fria, coloca por cima do pudim.

4.2.2 Pudim de tofu, chocolate e frutas

Ingredientes:

- 170g de chocolate meio-amargo
- 300g de tofu
- 2 colheres de açúcar mascavado
- 2 bananas médias picadas ou amassadas
- kiwis q.b.

Preparação:

Pica o chocolate e derrete numa frigideira grande, com 1 colher de água. Deixa arrefecer um pouco e transfere para o recipiente do liquidificador, juntamente com o tofu. Bate até ficar bem cremoso. Adiciona o açúcar mascavado e bate até ficar um creme aveludado. Divide metade do pudim e coloca em taças de sobremesa. Coloca uma segunda camada de

bananas, seguida de mais uma de pudim. Põe uma fatia e kiwi no topo para enfeitar. Deixa no frigorífico até servir.

4.2.3 Pudim de manga

Ingredientes (4 pessoas):

3 mangas

$\frac{1}{2}$ l leite de soja

1 colher de sopa de açúcar mascavado

6 colheres de sopa da alga agar-agar em flocos

Preparação:

Descasca e pica 2 mangas. Recolhe num recipiente o sumo que se desprende da polpa. Aquece o leite de soja com o açúcar. Quando estiver quente, junta agar-agar e mexe até dissolver completamente. Mistura a manga picada finamente e o seu sumo. Passa uma forma por água fria e enche-a com a mistura. Deixa no frigorífico várias horas para que solidifique. Desenforma no momento de servir e enfeita com tiras finas da manga restante.

Sugestão: Em vez de agar-agar podes usar maisena ou farinha de arroz, pois também dão consistência ao pudim. Carameliza o fundo da forma com melaço.

4.2.4 Mousse de chocolate amargo

Ingredientes:

500g de tofu

$\frac{3}{4}$ de chávena de cacau amargo em pó

6 colheres de sopa de açúcar

$\frac{1}{2}$ chávena de leite de soja

Preparação:

Bate tudo no liquidificador até ficar cremoso. Coloca a mousse em taças individuais e serve fria.

4.3 Biscoitos

4.3.1 Biscoitos de aveia

Ingredientes:

1 chávena de maisena
 $\frac{1}{2}$ chávena de açúcar
 $\frac{1}{2}$ colher de café de fermento
 $\frac{1}{2}$ chávena de margarina vegana
2 colheres de sopa de leite de soja
 $\frac{1}{2}$ chávena de aveia em flocos
farinha de trigo q.b

Preparação:

Derrete a margarina, e quando estiver fria adiciona os demais ingredientes. Amassa até misturar bem. Faz bolinhas, polvilhando com farinha de trigo. Coloca numa assadeira untada e assa em forno quente até dourar.

4.3.2 Biscoitos de banana com passas

Ingredientes (8 porções):

4 bananas
2 chávenas de chá de farinha de trigo integral
1 pitada de sal
1 chávena de chá de açúcar mascavado
2 colheres de sopa de coco ralado
4 colheres de sopa de água gelada
1 colher de sopa de canela em pó
 $\frac{1}{2}$ chávena de chá de passas pretas sem sementes
óleo de milho q.b

Preparação:

Numa tigela grande amassa as bananas com o garfo. Acrescenta a farinha, o sal, o açúcar, o coco, a água, a canela e as passas. Mistura bem e deixa a massa descansar durante 30 minutos. Modela os biscoitos. Distribui os biscoitos numa forma untada e polvilhada com farinha, e

assa-os em forno quente (200°C) até que fiquem ligeiramente dourados no fundo.

4.3.3 Bolinhos de fruta seca

Ingredientes:

250g de fruta seca moída (mistura de alperces, ameixas, passas de uva, figo)

2 chávenas de coco ralado

1 chávena de leite magro ou leite de soja

1 colher de sopa cheia de farinha de trigo

$\frac{1}{2}$ chávena de amêndoas moídas

Preparação:

Dissolve a farinha no leite e leva a lume brando, mexendo, até obteres um creme espesso. Deixa arrefecer. Mói as frutas e junta-as ao creme. Mistura bem e adiciona o coco ralado. Mistura até que os ingredientes fiquem homogeneamente dispersos. Com a mão, forma bolinhas e passa-as pela amêndoa picada. Coloca-as em forminhas de papel e leva ao frigorífico para ficarem mais firmes.

4.3.4 Biscoitos integrais

Ingredientes:

2 chávenas de farinha de trigo integral

1 $\frac{1}{2}$ chávena de açúcar mascavado

1 chávena de flocos de arroz integral

1 chávena de coco ralado

1 chávena de sumo de limão

2 colheres de sopa de óleo

Preparação:

Coloca todos os ingredientes numa tigela e mistura bem até obteres uma massa homogénea. Com a ajuda de duas colheres de sopa, molda os bolinhos e coloca numa assadeira previamente untada, mantendo alguma

distância entre eles para poderem crescer. Assa no forno em temperatura baixa durante 25 minutos ou até que os biscoitos comecem a ficar morenos.

4.3.5 Bolinhos de maçã e passas

Ingredientes (para 18 pessoas):

1 chávena de farinha de trigo branca

2 chávenas de farinha de trigo integral

1 colher de chá de fermento em pó

1 colher de chá bicarbonato de sódio

1 colher de chá de canela

$\frac{1}{4}$ de colher de chá de erva doce

1 chávena de água

$\frac{1}{3}$ chávena de melado de cana ou malte de cevada (ou outro substituto de açúcar)

2 maçãs sem caroços e cortadas bem finas

$\frac{1}{2}$ chávena de passas

óleo q.b

Preparação:

Pré aquece o forno a 200°C. Mistura bem todos os ingredientes e faz cerca de 18 bolinhos, unta as formas com óleo (de preferência formas de empadas). Coloca para assar durante 20 minutos e depois deixa arrefecer antes de servir.

4.4 Compotas e Geleias

4.4.1 Compota de maçã com canela

Ingredientes (4 a 6 porções):

6 maçãs sem sementes e picadas

2 bananas maduras amassadas

2 colheres de sopa de maisena

$\frac{1}{4}$ de chávena de passas de uva

$\frac{1}{2}$ colher de chá de canela

Preparação:

Mistura bem todos os ingredientes. Coloca numa forma levemente untada e assa cerca 35 minutos em lume baixo. Coloca a sobremesa, a colheradas, em taças e serve.

4.4.2 Compota de frutas secas

Ingredientes:

100g de figos secos

100g de ameixas secas e sem caroço

60g de damascos secos e ácidos

100g de passas brancas sem sementes

3 copos de água

2 rodela de limão

2 paus de canela

3 colheres de sopa de conhaque

Preparação:

Coloca todos os ingredientes, menos o conhaque, numa panela e leva ao lume. Quando começar a ferver, tapa e cozinha durante uns 20 minutos. Então, junta o conhaque e cozinha mais dois minutos. Serve esta compota morna ou fria. Rende 1 pote médio cheio.

4.4.3 Geleia de maçã com hortelã

Ingredientes:

2kg de maçãs vermelhas

2l de água

sumo de 1 limão

800g de açúcar

2 colheres de sopa de folhas de hortelã picadas

Preparação:

Corta as maçãs, retirando as sementes e as eventuais partes escuras. Põe numa panela com a água e a hortelã bem picadinha. Cozinha até a fruta ficar bem macia, mexendo de vez em quando. Passa as maçãs numa peneira. Leva a fruta temperada de volta ao lume, misturando o açúcar aos poucos, até que se dissolva. Ferve, mexendo, até atingir a consistência de geleia.

Capítulo 5

Bebidas

5.1 Leite de soja

Ingredientes:

250g de feijão de soja

1 $\frac{1}{2}$ litros de água

1 colher de manteiga

sal q.b

Preparação:

Deixa a soja de molho durante a noite. Guarda a água em que a soja ficou de molho. Bate a soja no liquidificador ou mói numa máquina de moer sem desperdiçar o leite. Mistura bem a massa da soja com a água e leva ao fogo para ferver, mexendo sempre, para não pegar no fundo da panela. Quando ferver, coloca um pouco de água gelada, para baixar a fervura, procedendo assim mais duas vezes, quando então o leite estará cozido. Esta operação leva cerca de 25 minutos. Ao retirar, acrescenta o sal e a manteiga. Coa logo em seguida, empregando um pano de algodão e torcendo bem. Serve quente ou frio.

Sugestão: O bagoço pode ser utilizado para preparar pão, almôndegas e bolinhos.

5.2 Leite de arroz

Ingredientes (para uma pessoa):

2/3 de 1 copo de arroz mal cozido

3 copos de água quente

1/3 copo de cájus ou outros frutos secos a gosto

1 colher de chá de baunilha em pó

$\frac{1}{2}$ colher de chá de sal

2 colher de café de adoçante à escolha

Preparação:

Mistura todos os ingredientes no liquidificador. Serve frio.

5.3 Leite de amêndoas

Ingredientes:

2 chávenas de água

3 tâmaras

1 chávena de amêndoas

Preparação:

Coloca as amêndoas de molho na água durante duas horas. Depois, coloca-as no liquidificador juntamente com a água e as tâmaras até obteres um líquido homogéneo.

Glossário

agar-agar (alga) – usada para engrossar os alimentos. Encontra-se em fios ou em flocos e não tem sabor, pelo que misturada com frutas é geralmente utilizada como substituta das gelatinas de origem animal.

alfafa – planta da família das leguminosas.

alfarroba – vagem de sabor adocicado e cor escura, cujas sementes são usadas para preparar um pó que substitui o cacau.

aveia – cereal rico em proteínas e matérias gordas e o seu teor de sais minerais e vitaminas é elevado. Devido ao seu conteúdo de fibras, ajuda também a regular os níveis de glicose no sangue e o apetite.

beringela – legume/fruto de pele roxa e brilhante, forma alongada e comestível depois de cozinhado.

beterraba – raiz comestível, de cor vermelho-escura, alto valor nutritivo e sabor adocicado (não confundir com a beterraba açúcareira que é branca).

cardamomo – planta aromática.

caril – também conhecido por curry, condimento de origem indiana com-

posto de várias especiarias, como açafrão, gengibre, malagueta, etc.

cominho – planta ou sementes dessa planta usadas como condimento.

conhaque – aguardente da região de Conhaque (França) ou semelhante a essa.

curgete – legume de aspecto semelhante ao pepino, usado em guisados, grelhados e sopas.

cuscuz – sêmola de trigo muito usada na cozinha árabe.

especiarias – plantas aromáticas que conferem e realçam o sabor dos alimentos, podendo mesmo ajudar a facilitar a digestão. Permitem reduzir o sal da comida.

frutose – adoçante natural, conhecido como “açúcar da fruta”, é cerca de duas vezes mais doce do que o açúcar refinado, no entanto liberta mais lentamente a glicose na corrente sanguínea.

gengibre – planta herbácea com aplicações culinárias e sabor um pouco picante.

glúten (farinha de) – farinha composta pela mistura de proteínas exis-

tentes nas sementes dos cereias, especialmente do trigo.

kombu (alga) – alga de cor escura e mais larga e espessa do que as outras. É bastante rica em cálcio e contém ácido glutâmico, que amolece os legumes e realça o seu sabor.

leite de soja – também conhecido por extrato de soja ou bebida de soja. É uma bebida feita a partir de feijão de soja demolido e moído. Pode encontrar-se simples ou com sabores, ou pode produzir-se em casa. É uma ótima alternativa ao leite de vaca e uma boa fonte de proteínas. É de fácil digestão, não contém colesterol e tem menos gordura do que o leite de vaca.

lentilha – leguminosa redonda e mais pequena do que a ervilha. Existem vários tipos, que se diferenciam pela cor: lentilhas verdes, louras, vermelhas, castanhas, negras e laranja.

levadura de cerveja – condimento e suplemento dietético, rico em vitaminas do complexo B, geralmente extraído após o processo de fermentação da cerveja. É também uma boa fonte de proteínas, vitaminas, minerais e de aminoácidos essenciais. Pode ser encontrada em flocos ou em pó.

maisena – amido de milho usado para dar consistência a algumas receitas.

manjeriço – planta herbácea muito aromática, também conhecida como basilico.

mascavado (açúcar) – também designado de mascavo; açúcar que não foi refinado. De cor entre o dourado e o castanho.

melaço – adoçante; líquido espesso

que fica depois da cristalização do açúcar.

molho de soja – também conhecido por shoyu, é o resultado da fermentação do feijão de soja, trigo e sal moído. Há séculos que é usado na cozinha japonesa e chinesa como condimento, conservante e emoliente. Possui uma cor castanha escura, não contém açúcar e pode substituir o sal.

paprica – pó de pimentão-doce, utilizado como tempero.

q.b – quanto basta (a quantidade a usar é de acordo com o gosto).

rabanete – pequeno tubérculo comestível, de cor vermelha e gosto picante, muito usado em saladas.

seitan – também conhecido por glúten, é produzido a partir da preparação da farinha de trigo. Resulta da preparação de uma massa que é lavada para que perca as gorduras e os hidratos de carbono. Depois a massa é cozinhada com molho de soja ganhando uma consistência dura. O seitan é um ótimo substituto da carne e assemelha-se no aspecto.

sésamo (sementes) – também conhecidas por gergelim, são muito ricas em cálcio, vitamina E e ácido fólico. Podem ser utilizadas, cruas ou torradas, para enfeitar saladas ou na massa de bolos ou de pão.

soja (feijão de; grão de) – leguminosa originária da China e muito rica em proteínas. É um produto muito versátil, pois dele derivam muitos ingredientes usados na culinária vegetariana.

soja (em cubos) – também conhe-

cida por proteína de soja, "carne de soja" ou PVT (Proteína Vegetal Texturizada), é um dos derivados de soja mais usados. É obtida a partir do grão de soja, após o processo de extração do seu óleo. Devido aos seu teor proteico, substitui a carne em diversas preparações, incluindo em pratos da cozinha tradicional.

soja (fina ou granulada) – É mais moída do que a soja em cubos, mas nutricionalmente equivalente. É um excelente substituto da carne picada em receitas de esparguete à bolonhesa e lasanhas.

tahina – pasta de sementes de sésamo torradas e moídas, usada para barrar o pão.

tâmara – fruto (drupa) também conhecido por dátil, constitui o alimento nacional dos árabes. Fresca é carnuda e suculenta. Como fruto seco, pode servir de aperitivo ou de ingrediente de tartes e doces.

tempeh – É um produto feito a partir de feijões de soja descascados, demo-

lhados e cozidos. Os feijões são arrefecidos e inoculados com um bolor (*Rhizopus*), que faz fermentar o preparado. Da fermentação dos feijões de soja resulta a pasta chamada tempeh. Os feijões de soja ficam aglutinados entre si sob a forma de barras rectangulares compactas. O tempeh apresenta um sabor peculiar e uma textura elástica. Utiliza-se como substituto da carne.

tofu – Conhecido também como queijo de soja, é feito a partir do feijão de soja. Devido à sua quantidade de proteínas pode substituir a carne. O tofu é feito a partir dos feijões de soja moídos, que são descascados e depois esmagados em água quente. Depois as partes duras são separadas do leite, e então a proteína é feita coagular através da adição de sulfato magnésio, cloreto de cálcio ou nigari. O tofu é a proteína prensada.

tomilho – planta aromática usada como tempero.

Para outras dúvidas ou informações mais detalhadas visita <http://www.centrovegetariano.org>.

Publicações galaxia-alfa.com

1. Introdução ao Vegetarianismo
2. Receitas Vegetarianas
3. Natal Vegetariano
4. Receitas para Coisas Doces
5. Soja e companhia: 69 receitas

www.centrovegetariano.org

* Pelo conhecimento, pela educação, por um mundo melhor *

A alimentação vegetariana é uma maneira agradável de se obter uma boa saúde, ao mesmo tempo que se poupam os outros animais e a própria Terra. O padrão de refeições vegetarianas é baseado numa larga variedade de alimentos que satisfazem, são deliciosos e saudáveis.

Este livro apresenta **70 receitas vegetarianas**. Contém receitas de Entradas (pães, salgados, manteigas e saladas), de Sopas, de Pratos principais, de Sobremesas (bolos, pudins, biscoitos e compotas) e de Bebidas. Inclui ainda um glossário com informações e dicas sobre os ingredientes menos conhecidos.

O **Centro Vegetariano** nasceu no início de 2001, com o nome de galaxia-alfa.com, das conversas à mesa da cantina de um grupo de então estudantes da Universidade de Coimbra. Constatando a falta de informação em Português de Portugal sobre o vegetarianismo, a decisão foi criar uma página web informativa, abrangente e aberta à participação de todos.

O **Centro Vegetariano** é, pois, o resultado do esforço voluntário de muitas pessoas, tendo como objectivo principal a divulgação de informações sobre a alimentação e a filosofia veganas e vegetarianas.

Os ganhos da venda de produtos do **centrovegetariano.org** são aplicados nas despesas de manutenção do projecto, bem como em apoio a instituições que recolhem e tratam animais abandonados.