

VEGANISMO

NO PALADAR

Org. Roberta Bello



alimentação ética

receitas veganas e acessíveis em prol dos animais

Quando tomei consciência, tardiamente, de que o que eu consumia era fruto da exploração e da violência contra animais, já não existia mais razão para que eu continuasse a financiar o que o ser humano, hipocritamente, mais abomina no mundo: a injustiça. Aos doze anos de idade, parei de consumir cadáveres. Porém, isso não era o suficiente.

A imagem do leite, dos laticínios e dos ovos, coberta pelo véu da inocência, precisa ser vista como realmente é: exploração animal; mais ainda, exploração de fêmeas que, depois de sugadas durante toda a sua curta existência, têm suas vidas ceifadas junto às de seus filhotes.

Comemoro o meu primeiro ano como vegana, e aqui entende-se não só nas práticas alimentares, mas também nas vestimentas, no uso de cosméticos, nas escolhas de entretenimento, enfim, num modo de filosofia de vida, fazendo uma forma de ativismo diferente: juntei minhas receitas veganas preferidas, compartilhadas por mim e por amigos veganos,

nesse pequeno livro, e disponibilizo-o agora para todos vocês.

Acredito que, divulgando esse material, conseguiremos atrair cada vez mais pessoas interessadas pelos direitos dos animais.

Dedico esse guia de receitas para e somente para os animais não-humanos, aqueles que, talvez, nunca tenham sido lembrados com consideração e respeito pela sociedade.

Por eles, peço que espalhem essas receitas entre os seus amigos e familiares. Está nas nossas mãos fazer a diferença na vida desses seres.

Roberta Bello

VEGANISMO NO PALADAR
ALIMENTAÇÃO ÉTICA

RECEITAS VEGANAS E ACESSÍVEIS EM
PROL DOS ANIMAIS

ÍNDICE

Substituições _____	p. 2
Leites, iogurtes e bebidas matinais _____	p. 4
Pães e biscoitos _____	p. 7
Pastas _____	p. 14
Queijos vegetais _____	p. 17
Bolos, brownies e tortas _____	p. 20
Massas _____	p. 32
Tortas salgadas _____	p. 39
Outros pratos principais _____	p. 45
Hambúrgueres _____	p. 49
Frituras salgadas _____	p. 53
Frituras doces _____	p. 61
Sobremesas _____	p. 64

Substituições

PARA SUBSTITUIR OVOS

LINHAÇA - Utilize uma colher de sobremesa de linhaça para substituir cada ovo. Bata as sementes de linhaça no liquidificador para moê-las. Coloque em um recipiente de vidro e deixe hidratar com 2 colheres de sobremesa de água, por, no mínimo, 10 minutos. Use normalmente nas receitas.

GEL DE LINHAÇA – Cozinhe duas colheres de linhaça em meio copo de água. Coe ainda quente e utilize uma colher (sobremesa) de gel para cada ovo.

BANANA – Uma banana pequena ou meia banana grande amassada funciona bem para dar liga, especialmente em receitas doces.

AMIDO DE MILHO – Duas colheres de amido de milho diluídas em 2 colheres de água substituem 2 ovos em receitas.

PARA SUBSTITUIR LEITE – Utilize leites vegetais ou sumo de frutas. Aprenda a preparar leites caseiros; leite de soja e derivados.

PARA SUBSTITUIR GELATINA

ÁGAR-ÁGAR – ½ colher de chá equivale a 1 colher de chá de gelatina comum.

PARA SUBSTITUIR CREME DE LEITE

LEITE DE AVEIA – Prepare um leite de aveia bem grosso, com 1 copo de água e 2 a 3 colheres de aveia. Se for em flocos, bata no liquidificador e coe. Se for aveia em pó, basta misturar bem os ingredientes. Funciona nas receitas quando cozido ou levado ao fogo.

LEITE DE INHAME – Bata no liquidificador 1 inhame médio em 1 copo de água. Não coe. Dá textura cremosa quando cozido ou em receitas levadas ao fogo.

FARINHA DE ARROZ – Duas colheres de farinha de arroz em 1 xícara de água, quando cozido, vira um creme que pode substituir o creme de leite tradicional.

PARA SUBSTITUIR MANTEIGA/MARGARINA – Utilize a mesma medida de óleo vegetal ou de “manteiga” de ervas.

Leites, iogurtes e outras bebidas matinais

LEITE DE AVEIA, COCO E UVA PASSA

- . 1 ½ L de água
- . 100g de aveia (duas conchas)
- . ½ concha de uvas passas
- . ½ concha de coco ralado

Deixe a aveia de molho por 20 minutos. Acrescente o coco e a uva passa e bata no liquidificador. Coe.

LEITE DE ARROZ

- . 1 xícara de arroz lavado
- . Essência de baunilha

Cozinhe o arroz por 15 minutos com uma pitada de sal e água. Para cada xícara (rendem 3), coloque 3 xícaras de água fria, 3 gotas de essência de baunilha. Bata no liquidificador e coe.

DANONINHO

- . 1 inhame grande
- . Banana / Morangos / Manga

Cozinhe um inhame grande e bata-o no liquidificador com qualquer fruta.

IOGURTE DE COCO

- . 2 xícaras de aveia em flocos
- . 5 xícaras de água
- . 200ml de leite de coco

Aguarde 1 hora para hidratar a aveia na água. Bata no liquidificador e coe. Leve ao fogo, até que fique mais cremoso. Adicione o leite de coco e adoce. Rende 1,2L.

CREME DE CAFÉ

- . 50g de café solúvel
- . 200ml de água morna
- . 2 xícaras de açúcar

Misture tudo e bata por 10 minutos. Você pode fazer cappuccino dissolvendo em algum leite vegetal ou incrementar num sorvete.

CAFÉ CREMOSO COM PAÇOQUITA

- . 50g de café solúvel
- . 2 xícaras de açúcar
- . 200 ml de água morna

Bata tudo por 10 minutos e leve ao freezer. Passe paçoquita cremosa generosamente nas bordas da xícara, coloque leite de aveia quente e sirva com o café cremoso.

MINGAU DE CHOCOLATE

- . 500ml de água
- . 2 conchas cheias de aveia
- . 3 colheres (sopa) de amido

- . 2 colheres (sopa) de cacau em pó

- . 5 colheres (sopa) de açúcar

Bata a aveia e a água no liquidificador e coe. Adicione o amido e leve ao fogo baixo, acrescentando o cacau e o açúcar. Mexa bem, até engrossar.

SUCO DE MARACUJÁ

- . 1 inhame
- . 1 maracujá
- . 1L de água

Bata tudo no liquidificador e leve à geladeira.

Pães e biscoitos

PÃO DE BELJO

- . 500g de inhame cozido (ou batata doce, batata baroa)
- . 500g de polvilho azedo
- . 2 colheres (chá) de sal
- . 150ml de azeite

Misture o polvilho, o sal e o azeite, até virar uma farofa. Acrescente o inhame e sove. Adicione água se a massa ficar quebradiça. Faça as bolinhas e asse até dourar.

PÃO DE QUÊ?

- . 3 batatas sem pele, cozidas e amassadas
- . 2 xícaras de polvilho doce
- . ½ xícara de polvilho azedo
- . 1/3 xícara de óleo vegetal
- . ¼ xícara de água morna
- . Sal a gosto

Acrescente às batatas previamente cozidas e amassadas os polvilhos e, aos poucos, o óleo, a água e o sal. Misture. Mexa com as

mãos até ficar homogêneo. Faça as bolinhas e distribua-as em uma forma untada. Leve ao forno por 35 minutos.

NEM PÃO NEM QUEIJO



- . 1 ½ xícara de polvilho azedo
- . ½ xícara de polvilho doce
- . 1 colher (chá) de fermento
- . 1 colher (chá) de sal
- . ½ xícara de óleo
- . ½ xícara de água fervente
- . 2 batatas sem pele, cozidas e amassadas (fente com inhame também)

Misture os secos, acrescente o óleo e a água fervente. Sove. Adicione a batata e sove mais. Faça as bolinhas e asse em fogo médio.

PÃO DE ABÓBORA

- . 200g de abóbora cozida e bem sequinha
- . 500g de farinha de trigo
- . 1 xícara de leite de coco
- . 1 xícara de açúcar
- . ½ xícara de óleo
- . Sal
- . 1 envelope de fermento biológico
- . 1 colher de linhaça hidratada

Misture todos os ingredientes, exceto a farinha. Coloque-a aos poucos até desgrudar da mão e sove. Divida a massa em duas bolinhas. Abra a de baixo, coloque o recheio e tampe com a de cima. Deixe crescer por 4 horas e depois leve ao forno.

PÃO INTEGRAL

- . 6 xícaras de farinha integral

- . 2 colheres (sopa) de fermento biológico seco
- . ¼ xícara + 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
- . 2 colheres (chá) de sal
- . 2 xícaras de água
- . ¼ xícara de água morna
- . ¼ xícara de óleo
- . 16 colheres (sopa) de grãos (aveia, linhaça, gergelim)

Misture 2 colheres (sopa) do fermento com 1 colher (sopa) de açúcar mascavo e o ¼ de água morna. Cubra com um pano e deixe descansar por 20 minutos. Vira uma espécie de espuma.

Junte o restante do açúcar, sal, água e óleo. Adicione aos poucos a farinha, incorporando-a com uma colher. Quando a mistura ficar espessa demais, comece a sovar com a mão, adicionando o restante da farinha. Sove por 5 minutos, cubra a tigela com um pano e deixe o pão descansar e crescer (20 a 30 minutos).

Coloque a massa numa superfície enfarinhada e sove mais um pouco, adicionando os grãos e incorporando na massa. Acomode-o numa forma untada e enfarinhada, cubra com um pano e deixe descansar (20 minutos).

Asse em forno pré-aquecido (180°C) por 40 minutos. Bata no pão para saber se ele já está no ponto. Ficará oco.

PÃO FRANCÊS

- . 1 ½ copos de farinha de trigo
- . 1 copo de água morna
- . ¼ copo de óleo vegetal
- . 1 sachê de 10g de fermento biológico seco
- . ½ colher (sopa) de açúcar
- . ½ colher (sopa) de sal
- . Temperos a gosto

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Acrescente primeiro o líquido, metade da farinha e o fermento. Bata bem e depois adicione o resto da farinha e continue batendo. Despeje a massa em uma forma de pão untada e enfarinhada. Deixe a massa descansar em local quente por 20 minutos e coberta por um pano. Asse por 30 minutos em forno médio.

PÃO DE CENOURA

- . 3 xícaras de farinha de trigo
- . 2 cenouras raladas
- . 1 xícara de água
- . 1 colher (sobremesa) de sal
- . 2 colheres (sopa) de açúcar

- . 4 colheres (sopa) de óleo vegetal

- . 20g de fermento biológico

Bata no liquidificador as cenouras com a água e o óleo. Reserve. Misture a farinha, o fermento, o sal e o açúcar e acrescente o líquido. Sove a massa e deixe-a descansar por 1 hora. Forme os pãezinhos, coloque-os em forma untada e deixe crescer novamente até dobrar de tamanho. Asse em forno médio por 40 minutos.

PÃO VEGANO

- . 6 xícaras de farinha
- . 4 colheres (sopa) de óleo
- . 3 colheres (sopa) de açúcar
- . 2 pitadas de sal
- . 2 xícaras de água morna
- . 1 sachê de fermento em pó para pães

Misture todos os ingredientes secos, o óleo e vá acrescentando a água aos poucos, misturando. Amasse com as mãos até ficar uma massa lisinha. Deixe descansar, coberto por um pano, até dobrar de tamanho. Sove, divida os pães e coloque em uma forma untada com óleo e farinha e deixe descansar por mais 20 minutos. Leve para assar em forno médio.

PÃO COM CEBOLA E ESPINAFRE

- . 10g de fermento biológico
- . 500g de farinha
- . 1 xícara de água
- . 2 cebolas
- . 1 dente de alho
- . 2 colheres (sopa) de azeite
- . 1 colher (chá) de sal
- . 1 colher (chá) de açúcar
- . ½ colher (chá) de coentro
- . ½ colher (chá) de páprica
- . 1 maço de espinafre

Refogue a cebola e o alho picados, o espinafre e os temperos. Misture todos os ingredientes da massa numa tigela. Amasse por pelo menos 15 minutos, untando as mãos ou cobrindo com farinha. Cubra a tigela com papel alumínio e deixe descansar por mais 15 minutos. Coloque a massa em uma assadeira e deixe crescer até dobrar de tamanho. Leve ao forno a 180°C por 30 minutos.

PALITINHOS SALGADOS

- . 250g de polvilho azedo
- . 250g de batata doce cozida e amassada
- . 75g de azeite
- . 160ml de água
- . Sal a gosto

Misture tudo, até virar uma massa homogênea. Forme os palitinhos e leve para assar em forno médio.

BISCOITO DE COCO

- . 3 xícaras de açúcar
- . 1 xícara de amido de milho
- . 2 xícaras de farinha de coco*
- . 500g de margarina vegetal
- . Farinha de trigo

Numa vasilha, coloque o açúcar, o amido e a farinha de coco e misture. Acrescente a margarina em temperatura ambiente e vá amassando com as mãos e adicionando farinha de trigo até dar o ponto. Abra sobre uma superfície lisa apertando com as mãos e

corte com um copo. Disponha em assadeira com papel manteiga ou alumínio e asse por 20 minutos ou até dourar.

- A farinha de coco pode ser substituída pelo resíduo do leite de coco, desde que secado previamente. Caso não faça o leite e não haja farinha, você pode usar a mesma medida de coco ralado desidratado, batendo-o antes no liquidificador.

BISCOITO DE BANANA E AVEIA

- . 1 xícara de banana nanica amassada
- . 1 xícara de aveia em flocos finos
- . 1 colher (sopa) de óleo vegetal
- . 1 colher (chá) de fermento
- . Canela em pó a gosto
- . ¼ xícara de uvas passas (opcional)
- . ¼ xícara de castanhas picadas (opcional)

Pré-aqueça o forno a 180°C. Em uma vasilha, coloque a banana amassada, a aveia em flocos, o óleo, o fermento, a canela e misture. Adicione as uvas passas e as castanhas. Coloque essa massa com o auxílio de duas colheres sobre uma assadeira untada e leve para assar por 20 minutos ou até ficaram bem sequinhos.

COOKIE DE CHOCOLATE

- . 1 xícara de farinha de aveia
- . ½ xícara de amêndoas trituradas
- . < ½ xícara de melado de cana
- . ¼ de óleo vegetal
- . 1 colher (sopa) de cacau em pó

Misture todos os ingredientes, forme os cookies e asse em forno pré-aquecido por 10 minutos.

TAPIOCA COM ANTEPASTO DE BERINJELA

- . 2 berinjelas cortadas em palitinhos
- . 1 xícara (chá) de cebola bem picada
- . 2 colheres (sopa) de orégano desidratado
- . ¼ xícara de vinagre de maçã
- . 3 colheres (sopa) de óleo
- . 1 colher (chá) de sal
- . ½ xícara de azeitonas picadas
- . ½ xícara de uvas passas
- . 1 xícara de cheiro verde picado

. ¼ xícara de azeite

Pré-aqueça o forno a 240°C. Corte as berinjelas ao meio e deixe de molho em 1 ½ L de água com uma colher (sopa) de vinagre por 15 minutos. Pique-as em palitos e coloque em uma assadeira grande untada com óleo. Adicione a cebola, o sal, o orégano e o vinagre. Misture e leve para assar por 15 minutos. Retire do forno e adicione as azeitonas, as uvas passas e o cheiro verde picado. Mexa e leve para assar por mais 10 minutos. Regue com azeite e adicione pimenta-do-reino moída, se preferir.

Faça as tapiocas na frigideira, coloque o recheio e feche-as.

Pastas

MANTEIGA DE ERVAS

- . Azeite
- . Salsa, manjeriço, alecrim
- . Sal a gosto

Coloque o azeite num recipiente. Acrescente os temperos e deixe congelar até adquirir a consistência de manteiga.

PATÊ DE AZEITONAS

- . ½ xícara de azeitonas
- . ¼ de xícara de água
- . 3 colheres (sopa) de azeite
- . 1 pão francês
- . Sal a gosto

Coloque o azeite e a água num mesmo recipiente. Pique o pão e mergulhe-o nessa água. Leve todos os ingredientes ao liquidificador, até ficar homogêneo.

PASTA DE AMENDOIM

- . 500g de amendoim torrado e sem casca

- . 3 colheres de óleo vegetal
- . 2 colheres (sopa) de açúcar

Coloque o amendoim aos poucos no processador, até virar farelo. Adicione os outros ingredientes aos poucos e forme a pasta.

MANTEIGA VEGETAL

- . 1 xícara de farinha de milho
- . 2 ½ xícaras de água
- . ½ xícara de óleo de milho
- . 1 colher (chá) de sal marinho
- . 1 colher (sopa) de suco de limão

Misture a farinha, o sal e a água para cozinhar em fogo médio, mexendo por cinco minutos. Bata a mistura com o óleo e limão, até ficar homogêneo.

PATÊ DE PIMENTÃO VERMELHO

- . 1 cebola grande
- . 4 dentes de alho
- . 2 pimentões vermelhos picados
- . 1 tomate picado
- . Aveia hidratada

Refogue a cebola e o alho no azeite, acrescente o tomate e, ao amolecê-lo, coloque os pimentões. Deixe apurar. Adicione os temperos que quiser (sal, páprica, salsa desidratada, curry). Bata no liquidificador, acrescentando a aveia até dar o ponto.

REQUEIJÃO DE INHAME



- . 1 ½ xícara de inhame cozido
- . 1 ½ xícara de água
- . ¼ xícara de óleo vegetal
- . 2 colheres (sopa) de polvilho doce
- . 2 colheres (sopa) de polvilho azedo
- . Sal

Bata no liquidificador o inhame, a água, o óleo e o sal. Coloque numa panela e acrescente os polvilhos. Leve ao forno médio até que vire um creme. Misture bem. Leve à geladeira.

HOMUS (PASTA DE GRÃO DE BICO)

- . 1 xícara de grão de bico
- . 2 dentes de alho amassados
- . Suco de ½ limão
- . 1 colher (sobremesa) de tahine* (opcional)
- . Azeite a gosto
- . 1 colher (sobremesa) de sal
- . Salsinha a gosto

Deixe o grão de bico de molho de um dia para o outro. Cozinhe os grãos em panela de pressão por aproximadamente 20 minutos, ou até que fiquem macios. Espere esfriar e bata os grãos e os demais ingredientes em liquidificador, com um pouco da água do cozimento (aproximadamente 1 xícara).

- Para 300g de Tahine, 300g de gergelim branco

Torre no forno ou no fogo 300g de gergelim branco ou bege até dourar. Deixe esfriar e logo em seguida bata no liquidificador as sementes, até virar uma pasta. Em 15 minutos está pronto.

Queijos vegetais

QUEIJO

- . 2 batatas cozidas e amassadas
- . 3 colheres (sopa) de azeite
- . 2 colheres (chá) de sal
- . ½ xícara de polvilho azedo
- . Outros temperos a gosto

Misture tudo e coloque numa forma untada e leve à geladeira por 3 horas.

Você pode usar na hora também, como cobertura para pizza, recheio de sanduíche, pode assar etc.

QUEIJO OU POLENTA

- . 1 xícara de farinha de milho
- . 2 ½ xícaras de água
- . ½ xícara de óleo de milho
- . 1 colher (chá) de sal
- . 1 colher (sopa) de suco de limão

Misture a farinha, o sal e a água e cozinhe em fogo médio, mexendo por 5 minutos. Depois, bata a mistura com o óleo e o limão até ficar lisinha.

TOFU

. 500g de soja rendem 500g de tofu firme ou 800g de tofu mais líquido.

. Sal amargo

Hidrate a soja por 15 horas. Depois, escorra a água, coloque a soja na peneira e lave bem. Leve ao liquidificador. Para cada copo de soja hidratada, são 2 copos de água. Deixe bater bem.

Escolha um recipiente fundo e cubra com um pano de prato limpo. Em seguida, jogue o leite para filtrar. Vá fechando aos poucos e tome cuidado para não vazar. Comece a “ordenha” da soja, até que sobre apenas o bagaço (pode ser usado em bolos).

Depois de realizada a “ordenha”, leve o leite de soja ao fogo até que ele comece a ferver. Tire toda a espuma que ele criar. Depois, adicione ½ colher (sopa) de sal amargo misturado com água e misture na panela. Em menos de 1 minuto o leite se transforma em parte soro (transparente) e a outra parte o tofu.

Use 2 peneiras no processo. Uma para tirar o tofu da panela, a outra (maior) onde você deixará o tofu escorrendo. Embaixo da peneira maior, coloque um recipiente para onde vai vazar o soro. Se você deixar por 20 minutos escorrendo, terá um tofu mais macio. Se você deixar por 1 hora e meia, terá um tofu mais firme.

O tofu deve ser armazenado dentro deste soro que escorreu na etapa final e guardado na geladeira.

QUEIJO DE GRÃO DE BICO

- . 1 xícara de grão de bico (já deixado de molho previamente por 12h)
- . 1 xícara de água filtrada
- . Suco de 1 limão
- . Temperos a gosto

Lavar o grão de bico e batê-lo no liquidificador com a água. Leve ao fogo baixo e mexa, até virar uma espécie de polenta. Desligue o fogo, acrescente o suco de limão e tempere. Leve à geladeira numa forma até firmar.

TOFU DE GRÃO DE BICO

- . 2 xícaras de farinha de grão de bico
- . 2 colheres (chá) de sal rosa
- . ½ colher (chá) de cúrcuma
- . 6 xícaras de água filtrada

Misture todos os ingredientes numa tigela funda, acrescentando 2 xícaras de água. Transfira para uma peneira, eliminando as bolinhas que se formarão. Unte uma forma retangular com azeite e reserve.

Coloque em uma panela as 4 xícaras de água restantes e espere levantar fervura. Despeje cuidadosamente a água sobre a mistura, mexendo com uma colher. Cozinhe em fogo médio por volta de 5 minutos, sempre mexendo. Despeje o conteúdo (depois que engrossar) na forma, espere esfriar e leve à geladeira de um dia para o outro.

Bolos, brownies e tortas

BOLO DE LARANJA



- . 3 xícaras de farinha de trigo
- . 1 ½ xícara de açúcar demerara
- . 2 xícaras de suco de laranja
- . 1 colher (sopa) de fermento químico
- . ½ xícara de óleo

Peneire a farinha e o açúcar e misture bem. Adicione os ingredientes líquidos e bata com um batedor manual. Depois de estar bem misturado, adicione o fermento e bata por mais 5 minutos. Pré-aqueça o forno e asse em fogo médio por 40 minutos ou até dourar.

BOLO DE LIMÃO

- . 3 xícaras de farinha
- . 2 xícaras de açúcar

- . ¾ xícara de óleo
- . 2 colheres (café) de bicarbonato de sódio
- . 4 colheres (chá) de fermento em pó
- . 1 colher (sopa) de extrato de baunilha
- . 1 ½ colher (sopa) de vinagre branco
- . 1 ¼ xícara de leite vegetal
- . Caldo de 1 limão
- . Raspas de 1 limão
- . 1 pitada de sal

Misture os secos e adicione o vinagre e a essência de baunilha. Amorne um pouco o leite vegetal. Acrescente aos poucos o leite, alternando com o óleo. Misture bem. Adicione as raspas e o sumo do limão. Asse em forma untada por 40 minutos.

BOLO DE CENOURA

- . 1 xícara de farinha de trigo
- . 1 ½ xícara de açúcar
- . ¼ xícara de óleo
- . ½ xícara de água
- . 1 colher (chá) de fermento

. 3 cenouras raladas

Bata as cenouras, o açúcar, a água e o óleo no liquidificador. Misture a farinha e o fermento. Leve ao forno por 40 minutos a 180°C.

.

BOLO DE CENOURA COM COBERTURA

. 3 xícaras de farinha de trigo

. 2 xícaras de açúcar

. 2 colheres (sobremesa) de fermento

. 1 ½ xícara de suco de laranja

. ½ xícara de óleo

. 3 cenouras raladas

. 1 xícara de leite de coco

. 1 colher de creme vegetal

. 6 colheres de açúcar

. 1 colher de cacau em pó

Misture a farinha de trigo, as xícaras de açúcar e o fermento. Bata num liquidificador o suco de laranja, o óleo e as cenouras raladas. Verta a mistura batida nos sólidos e mexa delicadamente. Assem em fogo médio, até dourar. Para a cobertura, evapore o leite de coco até virar menos da metade. Acrescente o creme vegetal, as

colheres de açúcar e o cacau. Cubra o bolo depois de frio e polvilhe cacau.

BOLO DE CENOURA

. 2 xícaras de farinha

. 2 xícaras de açúcar

. ½ xícara de óleo

. 1 copo de suco de laranja

. 3 cenouras raladas

. 1 colher (sopa) de fermento

. 1 colher (sopa) de vinagre de maçã

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto a farinha e o fermento. Depois de batido, misture tudo e leve para assar até dourar.

BOLO DE MILHO

. 1 lata de milho verde

. 1 lata de flocos de milho

. 1 xícara de açúcar

. ¼ xícara de óleo

- . 1 colher (sopa) de fermento

Bata o milho no processador, até que ele vire um creme homogêneo. Coloque o restante dos ingredientes e leve para assar em fogo médio.

BOLO DE COCO

- . 3 xícaras de farinha de trigo
- . 1 ½ xícara de açúcar
- . 350ml de leite de coco
- . 1/3 xícara de óleo de coco
- . 1 colher (sopa) de fermento em pó
- . 50g de coco ralado

Para a calda:

- . 50ml de leite de coco
- . Açúcar a gosto
- . 50g de coco ralado

Peneire a farinha e o açúcar. Acrescente o leite de coco e o óleo. Mexa. Jogue o coco ralado e o fermento peneirado. Mexa somente até agregar. Fica uma massa espessa. Coloque numa forma untada

e leve ao forno a 180°C por 40 minutos. Assim que o bolo esfriar, desenforme e jogue a calda. Polvilhe com o coco ralado.

Para a calda, ferva o açúcar, adicionando o leite de coco.

BOLO DE FUBÁ COM COCO

- . 2 xícaras de farinha
- . 2 xícaras de fubá
- . 2 colheres (sopa) de fermento
- . 1 pacote de coco ralado
- . 1 colher (chá) de sementes de erva doce
- . 1 colher (chá) de sal
- . 1 xícara de açúcar mascavo
- . ½ xícara de óleo
- . 1 vidro de leite de coco
- . 1 xícara de leite de soja

Misture a farinha, o fubá e o fermento. No liquidificador, coloque o óleo, o leite de soja, o leite de coco, o coco ralado e o açúcar. Junte os secos e misture bem. Leve para assar em uma forma untada e polvilhada com fubá por 50 minutos.

BOLO DE AIPIM

- . 500g de mandioca crua e ralada
- . 1 vidro de leite de coco
- . 4 colheres (sopa) de margarina vegetal
- . 1 ½ xícara de açúcar
- . 100g de coco ralado
- . 1 xícara de polvilho doce
- . 1 colher (sopa) de fermento

Bata no liquidificador a mandioca, o leite de coco e a margarina vegetal. Coloque em uma vasilha e adicione o restante. Mexa bem e leve para assar em forma untada por 40 minutos.

BOLO DE CAFÉ

- . 3 xícaras de farinha de trigo
- . 2 xícaras de açúcar
- . 1 ½ xícara de café coado
- . 1/3 xícara de óleo vegetal
- . 1 colher (sopa) de fermento

Misture a farinha e o açúcar. Adicione o café e o óleo e mexa até formar uma massa uniforme. Coloque o fermento e mexa devagar. Coloque a massa na forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 40 minutos. Você pode fazer como cobertura açúcar com raspas de laranja.

BOLO DE CHOCOLATE



- . 2 xícaras de farinha de trigo
- . 1 xícara de achocolatado ou cacau em pó
- . 1/3 xícara de açúcar (se usar cacau, use 1 xícara de açúcar)
- . 1/3 xícara de óleo
- . 1 ½ xícara e leite vegetal
- . 2 colheres (sopa) de fermento

Para a calda:

- . 3 colheres (sopa) de achocolatado

- . 1 colher (sopa) de açúcar
- . ½ colher de creme vegetal
- . Leite vegetal

Misture os ingredientes secos, exceto o fermento, e adicione o óleo e o leite vegetal. Misture. Adicione o fermento e misture delicadamente. Deixe assar por pelo menos 40 minutos.

Para a cobertura, misture os ingredientes e vá adicionando leite vegetal até dissolver tudo. Leve ao fogo até engrossar e coloque sobre o bolo.

BOLO DE BANANA

- . 2 xícaras de farinha de trigo
- . 1 xícara de açúcar mascavo
- . 1 colher (sopa) fermento
- . 1 xícara de óleo de coco derretido
- . 4 bananas picadas
- . 1 colher (sopa) de canela em pó
- . 1 xícara de água

Misture a farinha, o açúcar e o fermento. Acrescente o óleo, a água e a canela e misture, até virar um creme. Adicione as bananas

picadas. Asse em forma untada e enfarinhada em forno pré-aquecido a 180°C por 40 minutos.

BOLO DE BANANA, MAÇÃ E CANELA

- . 6 bananas
- . 3 maçãs
- . ½ xícara de óleo vegetal
- . 2 xícaras de açúcar
- . 1 xícara de farinha de trigo
- . 1 colher (sopa) de fermento
- . Canela em pó a gosto
- . ½ xícara de leite vegetal

Bata 3 bananas, o leite e o óleo no liquidificador. Acrescente o açúcar e bata mais. Em uma vasilha, coloque a farinha e o fermento e acrescente a mistura, mexendo bem com batedeira. Numa forma untada e enfarinhada, coloque metade a massa, as bananas restantes e as maçãs cortadas em pedacinhos. Salpique canela e coloque o restante da massa. Leve para assar.

BOLO PRESTÍGIO

Para a massa:

- . 2 colheres (sopa) de sementes de linhaça
- . 6 colheres (sopa) de água
- . 1 ½ xícara de farinha de arroz
- . 1 xícara de açúcar demerara
- . ½ xícara de cacau em pó
- . 1 pitada de sal
- . ½ xícara de óleo
- . 1 xícara de água quente
- . 1 colher (sopa) de vinagre branco
- . 1 colher (sopa) de fermento químico

Pré-aqueça o forno a 210°C. Bata as sementes de linhaça e, numa vasilha, adicione 6 colheres de água, deixando de molho por 15 minutos, até que vire uma geleia.

Unte uma assadeira pequena com óleo e polvilhe cacau em pó ou farinha de arroz. Em uma vasilha, coloque a farinha de arroz, o açúcar, o cacau, a pitada de sal e o óleo e adicione a mistura de linhaça, a água quente e o vinagre. Misture bem e adicione o fermento. Misture.

Coloque a massa na assadeira e leve para assar por 40 minutos. Deixe esfriar por 15 minutos antes de desenformar. Reserve.

Corte o bolo ao meio. Coloque a parte de baixo do prato em que ele será montado e molhe com algumas colheres de leite vegetal. Coloque o beijinho e espalhe bem. Tampe com a outra parte do bolo, faça alguns furos com o garfo e molhe novamente.

Beijinho:

- . ½ xícara de leite de amêndoas ou soja
- . 1 colher (sopa) de amido de milho ou farinha de trigo
- . 200ml de leite de coco
- . ¾ xícara de coco ralado seco e sem açúcar
- . ¾ xícara de açúcar demerara ou cristal
- . 1 pitada de sal
- . 1 xícara de coco ralado seco para enrolar com mão untada em óleo

Numa vasilha, misture o leite e o amido. Acrescente, numa panela, o leite de coco, o coco ralado, o açúcar e o sal. Cozinhe em fogo baixo por 20 minutos.

Desligue o beijinho antes de ter o ponto de enrolar. Espere esfriar.

Cobertura:

- . 150g de chocolate meio amargo
- . 2 colheres (sopa) de leite de coco

Derreta o chocolate e espere esfriar. Adicione o leite de coco e misture bem. Cubra o bolo com essa mistura e salpique raspas de chocolate e coco ralado.

BOLO DE BATATA DOCE ROXA COM COBERTURA DE CREME DE COCO

- . 3 batatas doces roxas pequenas, sem casca e cozidas
- . 2 xícaras de farinha de arroz
- . 1 xícara de açúcar
- . 1 ½ xícara de leite vegetal
- . ¾ xícara de óleo
- . 1 colher (café) de noz moscada em pó (opcional)
- . 1 colher (sopa) de fermento

Peneire a farinha e o açúcar, acrescente a noz e misture. Bata no liquidificador as batatas, o óleo e o leite, até formar um creme. Misture o creme com os secos e mexa. Você pode acrescentar um pouco mais de leite. Adicione o fermento e misture. Leve para assar em forma untada e enfarinhada por 35 minutos.

Cobertura:

- . 200ml de leite de coco
- . 1 colher (chá) de óleo de coco
- . 1 colher (chá) de amido ou polvilho doce
- . 5 colheres (sopa) rasas de açúcar
- . Coco ralado para decorar

Coloque o leite de coco na panela, dissolva o amido, coloque o restante e mexa até ferver. Diminua o fogo e espere 1 minuto.

BOLO DE MICROONDAS

- . ¾ xícara de molho de maçã (substitui o ovo) *
- . ¾ xícara de açúcar
- . 1 xícara de farinha de trigo
- . ½ xícara de chocolate em pó (ou cacau)
- . ½ xícara de água quente
- . 1 colher (sopa) de fermento em pó
- . ¼ xícara de óleo

- Cozinhe 3 maçãs sem casca e amasse-as com um garfo.

Bata no liquidificador o molho, o açúcar e o óleo. Despeje em uma vasilha, acrescente a farinha de trigo e o chocolate em pó. Misture bem e adicione água quente. Coloque o fermento, misture e deixe no micro-ondas por 8 minutos em alta potência.

CUPCAKE VEGANO

Para a massa:

- . 1 ½ xícara de farinha de trigo
- . ¾ xícara de açúcar
- . ¼ xícara de chocolate em pó
- . 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- . ½ colher (chá) de sal
- . 5 colheres (sopa) de óleo vegetal
- . 1 colher (sopa) de vinagre
- . 1 colher (chá) de essência de baunilha
- . 1 ¼ xícara de água

Junte todos os ingredientes secos e depois adicione os líquidos e bata no liquidificador. Divida a massa em forminhas e asse a 180°C por 20 minutos.

Para o recheio:

- . Leite condensado de aveia
- . 2 colheres de chocolate em pó
- . 1 xícara de amêndoas batidas no processador.

Para a cobertura:

- . 170g de chocolate amargo
- . ¼ xícara de leite de coco
- . 2 colheres (sopa) de açúcar
- . 1 xícara de amêndoas batidas no processador

Faça o ganache no micro-ondas e depois misture as amêndoas.

BROWNIE DE GRÃO DE BICO

- . 2 ½ xícaras de grão de bico bem cozido em água pura
- . ½ xícara de água do cozimento ou suco de laranja
- . ½ xícara de aveia em flocos
- . 3 colheres (sopa) de cacau em pó
- . ½ xícara de açúcar mascavo
- . 1 colher (café) de sal
- . 3 colheres (sopa) de óleo

- . 1 colher (sopa) de extrato de baunilha
- . 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- . 1 colher (chá) de vinagre
- . 1 xícara de chocolate amargo picado
- . ½ xícara de castanhas picadas

Processe os ingredientes no mixer, adicionando depois o bicarbonato já misturado ao vinagre. Misture o chocolate e a castanha e asse em uma forma untada com óleo e cacau em forno pré-aquecido a 200°C por 20 minutos. O brownie deve permanecer molhadinho por dentro e sequinho com rachaduras por fora. A massa fica um pouco pastosa.

BROWNIE DE BANANA

- . 3 bananas amassadas
- . ½ colher (chá) de fermento
- . 1 xícara de chocolate em pó ou ½ xícara de cacau em pó

Misture bem os ingredientes e coloque em uma forma untada. Asse em forno pré-aquecido a 200°C por 30 minutos.

BROWNIE DE CACAU

- . 2 xícaras de farinha
- . 1 colher (chá) de fermento
- . 2 xícaras de açúcar
- . ¾ xícara de cacau em pó
- . 1 xícara de óleo
- . 1 colher (chá) de sal
- . 1 ½ xícara de leite de aveia
- . ½ xícara de gel de linhaça
- . Canela em pó a gosto
- . 100g de chocolate em barra picado

Misture a farinha, o fermento, o açúcar e o cacau em pó e adicione o óleo, o sal, o leite de aveia, o gel de linhaça, a canela e o chocolate. Misture bem. Unte a forma com óleo e chocolate em pó e leve para assar por 30 minutos.

TORTA DE CACAU E BAUNILHA

Para a base do biscoito:

- . 400g de biscoito maisena triturado
- . 5 colheres (sopa) de óleo de coco ou creme vegetal

Em uma tigela média, misture o biscoito triturado com o óleo de coco ou creme vegetal, até ficar consistente. Forre o fundo de uma forma de fundo removível ou em uma forma para torta com a massa. Pressione levemente a massa. Faça alguns furos com o garfo. Asse durante 8 minutos no forno pré-aquecido a 180 C.

Para o creme:

- . 8 bananas nanicas bem maduras
- . 1 abacate bem maduro
- . 10 colheres (sopa) de cacau em pó
- . 1 colher (sopa) de óleo de coco ou creme vegetal
- . 1 colher (sopa) de extrato de baunilha

Corte as bananas e congele-as. Triture no liquidificador as bananas (adicione um pouco de leite vegetal, se necessário). Incremente com o abacate picado, o óleo de coco, o cacau em pó e o extrato de baunilha e bata novamente até ficar homogêneo. Adicione o creme na forma e leve ao congelador até atingir a textura desejada. Decore com nozes, amêndoas e ameixas.

TORTA DE MORANGO COM PAÇOCA

- . 6 xícaras de paçoca esmigalhada
- . 2 xícaras de castanha de caju (embebido durante a noite)
- . 1 colher (sopa) de sumo de limão
- . ½ xícara de agave ou outro adoçante
- . ½ xícara de óleo de coco
- . 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- . 500g de morangos
- . 200g de morangos

Divida a paçoca em 2 partes iguais. Reserve. Em um processador, coloque todos os ingredientes para o recheio, menos os morangos. Divida o recheio em 2 partes iguais. Reserve. Divida os morangos em 2 partes iguais. Corte a primeira metade em pedaços pequenos.

Use uma forma redonda. Coloque a primeira metade da paçoca na forma e esprema bem para se compactar no fundo, formando uma base firme. Desenforme, coloque num prato e leve ao congelador. Faça o mesmo com a segunda metade da paçoca (mas esta você deixará na forma. Leve ao congelador.

Com uma colher, misture os morangos cortados com a primeira parte do recheio. Retire a forma do congelador e adicione este recheio. Retire o outro disco de paçoca e coloque sobre esse creme. Retorne ao congelador.

Coloque a outra metade dos morangos em um processador e bata bem. Adicione ao processador a segunda metade do recheio e continue processando. Retire a forma e coloque esse creme. Leve novamente ao congelador.

Retire 15 minutos antes de servir. Desenforme e decore com morangos picados.

A torta pode ser cortada com uma faca mergulhada em água quente.

Massas

PASTEL DE PALMITO

- . Massa de pastel crua sem leite e sem ovo
- . Alho, azeite e temperos diversos
- . Palmito
- . Azeitona
- . Creme vegetal

Refogue o alho com o azeite. Misture o recheio, tempere e refogue mais um pouco. Para pincelar o pastel, use 2 colheres (sopa) de azeite e 1 ½ colher de creme vegetal. Pré-aqueça o forno por 10 minutos e asse por mais 20 minutos.

PIZZA DE LIQUIDIFICADOR

- . 1 colher (sopa) de azeite
- . 1 xícara de leite vegetal
- . 1 ½ xícara de farinha
- . 1 colher (sopa) de fermento
- . ¼ de cebola e 1 dente de alho picados
- . 1 colher (sopa) de linhaça recém-moída, deixada de molho em 2 colheres (sopa) de água por 20 minutos

Bata no liquidificador o gel de linhaça, o azeite e o leite. Acrescente aos poucos a farinha e adicione o sal, o fermento, a cebola e o alho, batendo até formar a massa. Despeje na forma de pizza untada e leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 15 minutos. Coloque a cobertura e deixe no forno por mais 30 minutos.

PIZZA DE FRIGIDEIRA



Para a massa:

- . 1 xícara de farinha de trigo
- . 1 colher (chá) de sal
- . 1 colher (chá) de açúcar
- . 1 colher (chá) de fermento
- . 1 colher (sopa) de azeite
- . ½ xícara de água

Junte todos os ingredientes e misture bem por uns 5 minutos. A massa deve ficar bem resistente. Caso não fique, adicione trigo aos poucos. Salpique farinha de trigo onde esticará a massa. Faça um rolinho com a massa e divida em três partes iguais. Pegue uma parte por vez, abra e salpique trigo para não grudar. Salpique trigo em um prato e coloque as pizzas, uma por vez, salpicadas de trigo em ambos os lados. Você pode deixar do tamanho que preferir, desde que caiba em sua frigideira. Coloque um fio de azeite na frigideira com o fogo baixo, e espalhe bem. Coloque a pizza com o recheio que preferir e tampe a frigideira. Quando o fundo da pizza estiver bem dourado, desligue.

Para o molho de tomate:

- . 4 tomates bem maduros
- . 5 folhas de manjeriço
- . 3 colheres (sopa) de azeite
- . ¼ de cebola picada
- . 1 pitada de açúcar
- . Sal e pimenta do reino a gosto

Faça um corte em forma de x na base de cada tomate. Coloque-os em água fervente. Quando a pele do tomate começar a soltar, retire-os e coloque-os numa tigela com água e gelo. A pele vai desprender. Corte-os em pedaços, retire as sementes e bata no liquidificador. Refogue a cebola e o manjeriço no azeite e acrescente o tomate batido e os temperos.

Para o “catupiry” de inhame:

- . ¼ xícara de mandioca/ aipim/ inhame
- . ½ xícara de água do cozimento da mandioca
- . ½ xícara de azeite de oliva
- . ½ xícara de farinha de trigo
- . Sal a gosto

Cozinhe a mandioca até ficar bem molinha, bata-a com a água do cozimento no liquidificador e acrescente a farinha, o sal e o azeite aos poucos e bata até ficar homogêneo. Coloque essa mistura em uma panela e leve ao fogo até engrossar.

ESFIRRA DE CARNE DE SOJA

Para a massa:

- . 1 colher de fermento biológico seco
- . 1 xícara de água
- . ½ xícara de açúcar
- . Farinha
- . 1 xícara de azeite ou óleo vegetal
- . 1 xícara de água

Misture o fermento, a água, o açúcar e vá adicionando farinha na panela em fogo médio. Assim que começar a borbulhar, adicione o azeite e o restante da água, até formar a massa. Espere esfriar um pouco e faça as massas, adicionando sal e farinha até desgrudar das mãos.

Para o recheio:

- . 2 copos de água
- . Temperos (alho, pimenta do reino, sal)
- . 200g de proteína de soja escura
- . 2 tomates
- . 2 cebolas
- . ½ xícara de azeitonas picadas
- . Sumo de 2 limões

Ferva a água com os temperos e adicione a proteína. Apague o fogo e acrescente os tomates, as cebolas e as azeitonas picadas. Para finalizar o tempero, esprema 2 limões, outros temperos opcionais e azeite. Essa mistura deve ficar o tempo todo na peneira, pois solta caldo e ele não deve ir para a esfirra.

Abra a massa, corte redondo e coloque uma colher de recheio e una as partes.

ESFIRRA DE BERINJELA

Para a massa:

- . 2 xícaras de farinha
- . 4 colheres (sopa) de açúcar
- . 1 colher (sopa) de fermento biológico seco
- . 4 colheres (sopa) de óleo
- . 1 colher (café) de sal
- . 2/3 de xícara de água morna (160ml)
- . Fubá para polvilhar

Misture os ingredientes secos. Abra um espaço no meio e adicione o óleo e, em seguida, a água morna, aos poucos. Sove bem a massa e deixe descansar até dobrar de volume. Polvilhe fubá na bancada que for preparar a esfirra, faça bolinhas e molde no formato de esfirras, polvilhando fubá. Pré-asse por 10 minutos, retire e recheie como desejar. Retorne ao fogo apenas para dourar.

Para o recheio:

- . 4 colheres (sopa) de azeite
- . 2 dentes de alho picados
- . 1 cebola picada
- . 1 berinjela cortada em cubinhos

- . 2 colheres (sopa) de pimentão picado
- . 1 tomate picado
- . 4 colheres (sopa) de azeitonas picadas
- . 2 colheres (sopa) de cheiro verde picado
- . Sal e pimenta a gosto

Em fogo médio, refogue o alho e a cebola no azeite. Acrescente a berinjela e espere que ela fique macia. Depois, adicione o pimentão, o tomate e a azeitona. Tempere.

NHOQUE DE BATATA E BETERRABA

Para a massa:

- . 3 batatas pequenas
- . 1 beterraba
- . Farinha de trigo

Cozinhe os legumes e bata num purê, acrescente sal a gosto e vá colocando farinha até que fique consistente e não grude tanto na mão. Faça pequenas bolinhas, com farinha de trigo nas mãos. Coloque para cozinhar em água fervente e, quando as bolinhas boiarem, retire e coloque no molho.

Para o molho:

- . 1 berinjela média
- . 3 tomates maduros sem pele
- . 1 cebola média picada
- . 2 dentes de alho picados
- . 1 colher (sopa) de salsinha picada
- . 2 xícaras de molho de tomate
- . 1 rodela grande de beterraba (opcional)
- . Sal a gosto
- . Azeite

Descasque a berinjela, pique-a bem miúda e deixe de molho em água com uma pitada de as por cerca de 15 minutos. Escorra.

Refogue a cebola e o alho em um fio de azeite, acrescente os tomates bem picados e deixe refogando em fogo baixo até começarem a desmanchar. Adicione 1 xícara de água, a berinjela picada e os demais temperos, deixando cozinhar até a berinjela estar macia e a maior parte da água tenha secado.

Acrescente o molho de tomate e a rodela de beterraba, deixando apurar em fogo baixo por mais alguns minutos.

NHOQUE DE AZEITONAS PRETAS

Para a massa:

- . 150g de azeitonas pretas sem caroço
- . 30g de farinha de rosca
- . 30g de batata cozida
- . 60g de farinha de trigo

Esprema as azeitonas e a batata. Junte todos os ingredientes e tempere com sal. Faça rolinhos, corte as bolinhas e cozinhe em água fervente com sal.

Para o molho:

- . 500g de tomate sem pele e sem semente
- . ½ maço de manjericão

Coloque um fio de azeite na frigideira e aqueça os tomates pelados e o manjericão.

MACARRÃO DE ABOBRINHA E MOLHO PESTO

Para a massa:

- . 2 abobrinhas

- . ½ cebola

- . Azeite

- . Sal

Corte as abobrinhas em tirinhas, como se fosse um espaguete, sem casca e sem o miolo com caroço. Após cortada, refogue-a na cebola e no azeite com um pouco de sal, até dar uma breve cozida, por cerca de 5 minutos. Ela não pode ficar muito mole.

Para o molho:

- . ½ xícara de cebolinha, coentro, salsinha, hortelã, manjericão, gergelim...
- . 2 dentes de alho
- . Azeite

Misture tudo no processador, com o suficiente de azeite, para virar uma espécie de pasta.

LASANHA DE PALMITO

Para a massa:

- . 2 ½ xícara de farinha de trigo
- . 1 xícara de água fervente

. 4 colheres (sopa) de azeite

. 1 pitada de sal

Coloque a farinha em um recipiente, jogue a água e misture rapidamente. Sove a massa ainda quente, acrescentando farinha até desgrudar das mãos. Com o rolo, deixe a massa bem fina e corte em tiras. Cozinhe a massa em água fervente com algumas gotas de óleo.

Para o recheio:

. 1 pote de palmitos bem picados

. 2 batatas raladas

. 1 cenoura ralada

. 1 colher (sopa) de farinha de trigo

. 2 cebolas

. Pimenta do reino

. Molho de tomate

Refogue o palmito com cebola e alho e tempere com sal, cebolinha e pimenta do reino. Reserve.

Refogue a batata e a cenoura com cebola, alho e azeite e adicione uma pitada de sal e uma colher de farinha. Reserve.

Para a montagem, em um refratário, coloque um pouco de molho, alterne as camadas em massa, purê, massa, palmito, massa e, por fim, o restante do molho de tomate. Asse por aproximadamente 10 minutos.

Tortas salgadas

SOPA PARAGUAIA

- . 3 cebolas
- . 5 espigas de milho ou 3 latas de milho verde
- . Azeite

Refogue 3 cebolas picadas grosseiramente, com bastante azeite. Bata o milho com sal em um processador e misture tudo. Asse por aproximadamente 30 minutos. Você pode adicionar outros ingredientes de sua preferência.

ESCONDIDINHO

- . 1 cebola
- . Azeite
- . Alho
- . Sal
- . Molho Shoyu
- . 2 chuchus
- . 2 pimentões amarelos
- . ½ pote de molho de tomate
- . 3 batatas grandes cozidas e amassadas

Refogue a cebola no azeite e no shoyu/. Adicione os chuchus e os pimentões cortados em cubos e o molho de tomate. Tempere as batatas e, numa travessa, coloque o refogado e por cima o purê. Leve para assar por 30 minutos.

TORTA DE LEGUMES

- . 3 xícaras de farinha
- . 1 xícara de óleo
- . 3 colheres de aveia hidratadas em 6 colheres de água
- . 1 cenoura ralada
- . ½ abobrinha ralada
- . 1 tomate picado
- . 1 lata de duo milho e ervilha
- . 1 colher de fermento em pó
- . ½ xícara de água
- . Temperos (Sal, pimenta do reino, manjerição desidratado e limão)

Coloque numa bacia a farinha, os legumes, a mistura de aveia e o óleo. Misture. Adicione os temperos e a água aos poucos. Quando estiver bem misturado, adicione o fermento e mexa. Coloque num tabuleiro untado e asse por 40 minutos.

TORTA DE ABOBRINHA

- . 1 abobrinha italiana média, picada em cubinhos
- . 3 tomates picados em cubinhos
- . 3 colheres (sopa) de azeite
- . 1 cebola picada
- . 1 xícara de farinha de arroz
- . ¼ xícara de água
- . 1 colher (sopa) de fermento
- . Sal, cheiro verde e azeitonas a gosto
- . Tomate cereja para decorar (opcional)

Refogue a cebola e acrescente o tomate, a abobrinha, a azeitona e o cheiro verde, nessa ordem. Desligue o fogo. Adicione a farinha, o azeite e a água, até a mistura ficar pastosa, tendendo para líquida. Unte uma forma pequena com azeite e farinha de arroz, despeje a mistura, decore com os tomatinhos e leve ao forno por 20 minutos.

TORTA DE PALMITO

Para a massa:

- . 1 ½ xícara de farinha de trigo
- . ½ xícara de amido de milho

- . 1 copo de leite de soja
- . ½ copo de azeite
- . 1 pitada de sal
- . 1 pitada de pimenta do reino
- . 1 tomate maduro sem pele e sem semente
- . 1 colher de fermento

Bata o leite com o óleo, sal, pimenta do reino e o tomate. Acrescente a farinha e o amido aos poucos. Junte o fermento e bata mais um pouco. Reserve.

Para o recheio:

- . 1 vidro de palmitos picados
- . 1 tomate maduro sem pele e sem semente
- . 1 cebola picada
- . Salsinha e pimentão picado a gosto
- . Azeitonas verdes picadas

Refogue o palmito com cebola, tempere e reserve.

Numa forma untada, coloque metade da massa, acrescente o palmito, o tomate picado, o pimentão, a salsinha e as cebolinhas e cubra com o restante da massa. Asse em fogo médio por 40 minutos.

TORTA DE MILHO

- . 1 lata de milho verde
- . ½ lata de água
- . 4 colheres (sopa) de farinha de trigo integral
- . 4 colheres (sopa) de farelo de aveia
- . ½ cebola
- . Temperos a gosto

Bata todos os ingredientes no liquidificador, coloque a massa numa forma untada e asse por 30 minutos.

TORTA DE CARNE DE SOJA

Para a massa:

- . 2 xícaras de farinha de trigo
- . 1 xícara de arroz cozido
- . 1 xícara de água
- . 1 xícara de óleo
- . 1 pitada de sal
- . 2 colheres (sopa) de fermento

Bata tudo no liquidificador.

Para o recheio:

- . 200g de proteína texturizada de soja
- . Temperos a gosto

Hidrate a soja de um dia para o outro, cozinhe em água fervente e sal, até que ela fique mais mole. Escorra-a e refogue-a com os temperos de sua preferência.

Num refratário, coloque o molho de tomate, depois a massa, depois uma camada de PTS e vá intercalando-os, até colocar por cima a massa, decorando com tomatinhos e orégano. Asse por 40 minutos em fogo médio.

QUIBE DE BATATA

- . 1 Kg de batatas cozidas e amassadas
- . 500g de trigo para quibe
- . ½ xícara de farinha de rosca
- . 2 cebolas raladas
- . ½ hortelã fresca picada
- . 1 colher (sobremesa) de pimenta síria

- . 2 colheres (sopa) de sal
- . 2 colheres (sopa) de cheiro verde

O primeiro passo é lavar o trigo para quibe e deixar descansar. Misture as batatas ao trigo, à cebola, à hortelã, o cheiro verde, o sal, a pimenta, a farinha de rosca para dar liga e amasse bem com as mãos. Quando a massa estiver consistente, molde os quibes e frite-os em pequenas quantidades em óleo quente. Você pode também despejar a massa em forma untada, cortando-a em tiras e levando ao forno por 35 minutos.

QUIBE DE GRÃO DE BICO

Para a massa:

- . 2 xícaras de trigo para quibe
- . 3 colheres (sopa) de salsinha picada
- . 3 colheres (sopa) de azeite
- . 3 colheres (sopa) de molho shoyu

Coloque o trigo para quibe m uma tigela e cubra-o com água para hidratar. Depois de 15 minutos, misture a salsinha, azeite e shoyu ao trigo.

Para o recheio:

- . 3 colheres (sopa) de azeite
- . ½ xícara de cebola picada
- . 2 dentes de alho
- . 1 xícara de cenoura ralada
- . 1 xícara de tomates sem pele e sem sementes, em cubos
- . 2 xícaras de grão de bico cozido, sem pele
- . Sal e pimenta do reino a gosto

Amasse o grão de bico, aqueça uma panela e refogue cebola, alho, cenoura e tomate no azeite. Cozinhe até o tomate começar a desmanchar. Junte o purê do grão de bico, misture bem e tempere com sal e pimenta.

Pré-aqueça o forno a 200°C. Em um refratário, coloque metade da massa do trigo, batendo bem, o recheio, e cubra com a outra metade. Regue um pouco de azeite sobre a superfície e leve ao forno até dourar.

QUICHE DE ALHO PORÓ

- . Farinha de trigo
- . Azeite
- . 2 talos de alho poró refogados em azeite

. Pasta de soja de alho (1 pote)

. Leite vegetal

. Temperos a gosto

Misture aos poucos 300g de farinha com azeite, até dar o ponto de massa de empada. Deixe na geladeira. Misture o alho poró, a pasta, o leite vegetal e os temperos. Num refratário untado, coloque metade da massa, o recheio e a outra parte da massa. Deixe assar até dourar.

Outros pratos principais

ESTROGONOFE DE GRÃO DE BICO



- . 250g de grão de bico
- . Molho de tomate
- . Milho verde
- . Azeitona
- . ½ xícara de aveia
- . ½ xícara de água
- . Amido de milho

Cozinhe o grão de bico e refogue com os temperos. Acrescente os outros ingredientes. Para o creme, misture a aveia com água. Deixe de molho por 1 hora. Bata no liquidificador e coe. Adicione 1 colher

(chá) de amido de milho, mexa bem e acrescente ao refogado. Acompanha bem com arroz e batata palha.

ESTROGONOFE DE PALMITO

- . 1 xícara de aveia em flocos
- . 2 xícaras de água
- . 4 dentes de alho bem picados
- . ½ xícara de cebola bem picada
- . 300g de palmito pupunha picado
- . 100g de champignons fatiados
- . 2 xícaras de molho de tomate
- . ½ xícara de água
- . 2 colheres (sopa) de mostarda amarela
- . 1 xícara de salsinha picada

Em um liquidificador, coloque a aveia e a água e deixe de molho por meia hora. Bata no liquidificador e coe. Reserve.

Coloque um fio de óleo em uma panela em fogo médio e refogue o alho e a cebola, até ficarem levemente dourados. Acrescente o palmito e o champignon, tempere com sal e refogue rapidamente por alguns minutos.

Adicione o molho de tomate, a água e a mostarda e misture. Corrija o sal, se necessário, abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 5 minutos.

Acrescente o leite de aveia e misture bem. Adicione a salsinha picada, misture e desligue.

MOQUECA DE CAJU

- . 200ml de leite de coco
- . 1 xícara de coentro
- . 2 xícaras de molho de tomate
- . 1 cebola picada
- . 1 pimentão verde picado
- . 5 colheres (sopa) de azeite de dendê
- . 8 caju maduros cortados em rodela
- . ½ xícara de coco ralado (sem açúcar)

Refogue a cebola e o pimentão verde no azeite de dendê. Acrescente o caju e o coco ralado e deixe apurar por 5 minutos em fogo baixo. Ponha o molho de tomate, o leite de coco e guarnesça com coentro.

MOQUECA DE BATATA

- . 1 pimentão amarelo picado
- . ½ pimentão verde picado
- . ½ pimentão vermelho picado
- . 4 batatas médias cortadas em cubos e pré-cozidas
- . 2 cebolas médias cortadas em rodela
- . 3 colheres (sopa) de azeite de dendê
- . 200ml de leite de coco
- . Salsinha, sal e pimenta a gosto

Refogue os pimentões no azeite de dendê. Acrescente as batatas e adicione o leite de coco com 2/3 do vidrinho de água. Cubra com os anéis de cebola e deixe apurar por 15 minutos.

TABULE

- . 1 xícara de soja cozida
- . Cebola
- . Tomate
- . Temperos a gosto

Hidrate a soja por 40 minutos, pique a cebola e o tomate e tempere-a com sal e limão.

CARNE DE JACA

Enrole a jaca verde em papel alumínio com o brilho voltado para dentro. Leve ao forno em temperatura média por 1 hora e meia ou 2 horas. Enfie a faca para saber o ponto e deixe esfriar por, no mínimo, 1 hora. Corte ao meio, no sentido do talo, e depois em outros pedaços menores. Descasque com uma faca pequena na altura entre a casca e o início das fibras (a faca vai passar por uma região que lembra textura amanteigada. Remova todo o talo. Com os dedos, separe a fibra dos gomos e depois extraia as sementes do interior de cada gomo. Você pode refogar a fibra e usar os gomos para fazer farofa.

COUVE-FLOR AO FORNO

- . 1 couve-flor
- . 1 colher de azeite
- . 300ml de leite vegetal grosso
- . Suco de 1 limão
- . 2 colheres de pimenta malagueta em pó
- . 1 colher de tomilho
- . 1 colher de alho assado

- . 1 colher (café) de curry
- . 1 colher (café) de pimenta do reino
- . 2 colheres (café) de sal

Aqueça o forno a 200°C e unte uma assadeira com azeite. Lave bem a couve-flor e retire as folhas verdes. Misture, em um recipiente, o leite, o suco e os temperos. Regue a couve-flor com esse molho e deixe assar por, pelo menos, 30 minutos.

Hambúrgueres

HAMBÚRGUER DE BATATA DOCE E GRÃO DE BICO

- . 2 batatas doces com casca cozidas
- . 1 xícara de grão de bico cozido
- . 1 copo de aveia em flocos
- . 1 ramo de salsinha
- . Gergelim preto (opcional)
- . Sal e temperos a gosto

Misture os purês de batata doce e grão de bico e acrescente o restante dos ingredientes. Modele os hambúrgueres e leve para assar em fogo médio até.

HAMBÚRGUER DE BERINJELA

- . 3 berinjelas
- . 10g de gengibre ralado
- . 1 dente de alho
- . ½ colher (sopa) de cominho
- . 6 colheres (sopa) de farinha de rosca
- . Salsa picada

- . Azeite, sal e pimenta

Corte as berinjelas ao meio e cozinhe-as no vapor, até que os dois lados fiquem bem macios. Refogue o alho e o gengibre em algumas gotas de azeite. Retire a casca da berinjela e tempere com sal, pimenta, cominho e o refogado. Deixe o preparo descansar por algumas horas. Adicione farinha de rosca e mexa bem. Forme os hambúrgueres e frite-os em pouco azeite.

HAMBÚRGUER DE LENTILHA

- . 1 xícara de lentilha cozida
- . ½ xícara de trigo para quibe previamente hidratado
- . 1 cenoura ralada
- . 1 cebola ralada
- . Salsa, sal e alho amassado
- . 7 colheres (sopa) de farinha de trigo

Misture todos os ingredientes e vá acrescentando farinha, até dar o ponto. Modele os hambúrgueres e congele-os antes de fritar.

HAMBÚRGUER DE SOJA

- . 2 xícaras de soja cozida
- . 3 batatas pequenas cozidas
- . 1 cenoura grande ralada
- . Cheiro verde e temperos a gosto
- . Aveia em flocos

Misture os ingredientes e vá acrescentando aveia em flocos, até dar o ponto do hambúrguer. Frite-os em pouco azeite.

HAMBÚRGUER DE GRÃO DE BICO

- . Farinha de trigo
- . 2 xícaras de grão de bico cozido
- . 1 tomate
- . ½ cebola
- . Cheiro verde e temperos a gosto

Amasse o grão de bico e bata com tomate, cebola, cheiro verde e outros temperos. Vá adicionando farinha, até dar o ponto e coloque para assar.

HAMBÚRGUER DE BANANA

- . 4 cascas de banana
- . 1 xícara de farinha de trigo
- . ½ xícara de farinha de aveia (opcional)
- . 1 cenoura ralada
- . 1 colher (chá) de sal
- . Alho e cebola picados
- . Pimentão e salsinha
- . ½ xícara de óleo vegetal
- . ½ xícara de azeite

No liquidificador, coloque o alho, a cebola, a cebola, sal, pimentão e os temperos junto ao azeite e ao óleo. Corte as cascas de banana em cubinhos e bata durante 2 minutos. A massa deve ficar pastosa. Coloque em um recipiente e junte a farinha à massa, amassando com um garfo. Pegue uma colher e faça as bolinhas e frite na frigideira, sem óleo, dando o formato do hambúrguer.

HAMBÚRGUER INTEGRAL DE GRÃO DE BICO

- . 2 xícaras de grão de bico cozido e amassado

- . ¼ xícara de farinha de trigo integral
- . 2 colheres (sopa) de óleo
- . 1 cebola média ralada
- . 2 colheres (sopa) de salsinha
- . Sal e pimenta a gosto

Misture o grão de bico com os temperos e vá adicionando a farinha, até dar liga e desgrudar das mãos. Modele os hambúrgueres e asse em fogo médio.

HAMBÚRGUER DE AVEIA COM GRÃO DE BICO

- . 1 xícara de grão de bico cozido
- . 2 colheres (sopa) de azeite
- . 1 cenoura ralada
- . ½ cebola picada
- . 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- . 2 colheres (sopa) de aveia em flocos finos
- . 1 colher (sopa) de farinha de rosca
- . Sal e pimenta do reino a gosto

Aqueça o azeite e refogue a cenoura, a cebola, a salsinha e a aveia. Tempere com sal e pimenta. Reserve. Amasse o grão de bico e junte os demais ingredientes, misturando manualmente. Adicione a farinha de rosca até dar liga e mexa mais. Modele os hambúrgueres e leve à geladeira por 1 hora. Asse até dourar.

Frituras salgadas

ONION RINGS

- . 2 cebolas cortadas em anéis
- . 1 xícara de farinha
- . 1 xícara de amido de milho
- . Sal a gosto
- . Salsinha picada
- . ½ garrafa de água com gás

Frite em óleo quente.

QUIBE RECHEADO COM COUVE-FLORES

- . 1 xícara de trigo para quibe (hidratado)
- . 2 batatas doces cozidas e amassadas
- . ½ cebola
- . 1 dente de alho
- . Pimenta calabresa seca
- . Azeite e sal
- . 1 couve-flor

Para o purê, processe 1 couve-flor pequena cozida, as batatas, o azeite, e os temperos. Na assadeira, coloque o azeite, metade do trigo, depois o purê e cubra com o restante do trigo.

BOLINHO DE ARROZ

- . 1 xícara de água
- . 2 xícaras de farinha de trigo
- . 1 colher (chá) de fermento
- . 2 colheres de vinagre de maçã
- . 2 xícaras de arroz
- . Milho, abobrinha, cenoura...
- . Cheiro verde e outros temperos

Bata tudo no processador e use mais farinha, se necessário. Forme os bolinhos e frite ou asse.

NUGGETS DE MILHO

- . 1 lata de milho verde
- . ½ lata de água
- . 8 colheres (sopa) de farinha de trigo

. Farinha de rosca

Bata o milho, a água e a farinha de trigo no liquidificador. Em uma panela, refogue alho e cebola e acrescente a mistura, mexendo até o ponto da massa. Tempere a gosto com sal, pimenta do reino e noz moscada. Retire da panela e modele os nuggets. Passe na farinha de rosca e frite.

BOLINHO DE AIPIM

. 1 mandioca cozida e amassada

. 1 couve-flor cozida à vapor e picada

. Azeite, sal e temperos

. Farinha de trigo

Misture todos os ingredientes até ficar homogêneo e vá adicionando farinha até dar a liga. Empane com farinha de rosca e frite em óleo quente. O queijo de batata é uma opção de recheio.

TOMATES VERDES FRITOS

. 2 tomates verdes grandes

. 1 ½ xícara de farinha de trigo

. 3 colheres (sopa) de amido de milho

. ½ xícara de água ou leite vegetal

. 2 colheres (sopa) de azeite

. 6 fatias de pão de forma

. 1 colher (sobremesa) de sal, páprica, açafrão, orégano...

Corte os tomates em fatias não muito finas. Leve as fatias de pão de forma para o forno e deixe torrar levemente, sem deixar endurecer demais. Esfarele-os com as mãos ou passe pelo liquidificador grosseiramente, sem deixar virar farinha.

Misture 1 xícara de farinha de trigo, o amido e os temperos. Misture a água com o azeite e vá acrescentando às farinhas até que fique homogêneo. Passe os tomates primeiro em farinha de trigo seca, depois na mistura líquida e, por último, nos farelos de pão. Leve para fritar em óleo bem quente.

NUGGETS DE GRÃO DE BICO

. 1 xícara de grão de bico cru

. 1 xícara de cenoura picada em cubinhos

. 1 xícara de milho

. 1 xícara de brócolis cozido picadinho

. ½ xícara de pimentão verde picado

. 1 cebola média (½ picada e ½ bater com o grão de bico)

- . 2 dentes de alho picados
- . ½ xícara de óleo ou azeite
- . 1 xícara de água
- . ½ xícara de cheiro verde picado
- . 1 ½ xícara de farinha de trigo
- . ½ xícara de farinha de rosca
- . Sal, cominho e cúrcuma a gosto

No liquidificador, coloque o grão de bico cozido, a água e o óleo. Adicione metade da cebola picada em pedaços grosseiros, tempere com sal e cominho e bata, até ficar uma mistura uniforme.

Em uma panela, refogue o alho e a cebola picados em um fio de azeite até dourar. Acrescente a cenoura picada e refogue. Coloque o pimentão e o milho. Acrescente os brócolis e tempere com sal e temperos a gosto. Adicione o cheiro verde picado e desligue.

Em uma vasilha grande, coloque os legumes e o creme de grão de bico. Adicione as farinhas e misture bem.

Faça as bolinhas e achate-as. Passe-as na farinha de rosca e leve à assadeira untada, em forno médio, por 45 minutos. Vire os nuggets na metade do tempo.

FALAFEL

- . 2 copos de grão de bico (cru)

- . 6 dentes de alho amassados
- . 2 colheres (chá) de bicarbonato de sódio
- . 1 copo de coentro picado
- . 1 copo de salsa picada
- . ½ cebola média picada
- . 1 colher (mesa) de cominho
- . 1 colher (chá) de páprica
- . 1 colher (sopa) de pimenta síria
- . Farinha
- . Sal a gosto
- . Óleo para fritar

O grão de bico deve ficar de molho por 8 horas. Bata todos os ingredientes no processador. Adicione mais água e farinha, se a textura ficar sem liga. Deixe na geladeira por 1 hora. Molde bolinhos de 2 a 3 cm cada e mergulhe-os no óleo não muito quente.

COXINHA

Para a massa:

- . 2 xícaras de caldo de legumes*
- . 4 colheres (sopa) de azeite

- . ½ colher (chá) de sal
- . 2 xícaras de farinha de trigo
- . 1 xícara de farinha de rosca

Coloque o caldo de legumes, o azeite e o sal para ferver. Adicione a farinha de trigo e misture, até virar uma bola de massa firme e pesada. Desligue e deixe esfriar (cerca de 30 minutos). Sove por 5 minutos. Divida em 8 bolinhas, modele, coloque 1 colher (sopa) cheia de recheio e feche bem. Passe as coxinhas na água e depois na farinha de rosca e frite em óleo bem quente ou, se preferir, asse em forno pré-aquecido a 210°C por 40 minutos.

- 2 talos de salsão cortados
- 2 cebolas cortadas em 4 partes
- 2 cenouras fatiadas
- 3 folhas de louro
- Folhas de 1 alho-poró
- Cravo
- 5 grãos de pimenta do reino
- 2L de água

Para o recheio:

- . 3 dentes de alho picados
- . ½ xícara de cebola picada
- . 2 xícaras de palmito bem picado
- . 1/3 xícara de azeitonas picadas

- . 1 colher (sopa) de extrato de tomate
- . 1 colher (sopa) de amido de milho misturada em 2 colheres (sopa) de água
- . ½ xícara de salsinha e cebolinha picadas
- . 1 colher (chá) de orégano
- . Sal e pimenta do reino moída a gosto

Em fogo médio, refogue cebola e alho. Adicione o palmito, as azeitonas e uma pitada de sal. Misture. Acrescente o extrato e o amido com água e, depois, a salsinha, a cebolinha e o orégano.

GRÃOMELETE (OMELETE DE GRÃO DE BICO)

- . ¾ xícara de água
- . ¾ xícara de farinha de grão de bico
- . 1 colher (sopa) de linhaça
- . ½ cebola média
- . 1 dente de alho
- . 1 colher (chá) de fermento

Bata a água, a farinha de grão de bico, a linhaça, a cebola e o alho no liquidificador. Passe a massa para uma tigela e adicione o

fermento. Tempere a gosto e coloque recheio, se preferir. Esquente na frigideira, até que os dois lados douram.

ALMÊNDEGAS DE JACA

- . 1/2 jaca verde cozida e desfiada
- . ½ repolho ralado
- . 4 cenouras raladas
- . 1 xícara de coentro picado
- . 1 xícara de alho poró
- . 2 colheres (chá) de tempero (cominho, coentro, pimenta-do-reino, orégano e folha de louro moídos)
- . 1 colher (chá) de páprica
- . Farinha de trigo

Misture tudo e forme as almôndegas, acrescentando, aos poucos, farinha de trigo. Um molho que combina com essa receita é o sugo.

ALMÔNDEGA DE ABOBRINHA

- . 2 abobrinhas grandes
- . Aveia em flocos finos
- . 2 colheres (sopa) de azeite de oliva

- . 1 cebola pequena
- . Sal, alho batido e cheiro verde a gosto

Corte as abobrinhas em rodela e cozinhe-as, até que fiquem bem macias. Amasse-as. Faça uma bola com a abobrinha amassada e aperte-a, para retirar o excesso de água. Reserve.

Corte a cebola bem miúda e reserve.

Misture na abobrinha amassada a cebola, o alho batido, o cheiro verde e o azeite. Vá acrescentando, aos poucos, a aveia em flocos finos, até que essa “massa” fique consistente (É normal que grude nas mãos, mesmo estando firme).

Acrescente o sal e faça as bolinhas no tamanho que desejar. Frite em óleo quente ou asse em fogo médio, até que fiquem ligeiramente douradas.

ALMÔNDEGA DE GRÃO-DE-BICO

- . 500g de grão de bico cozido e amassado
- . Farinha de trigo
- . 1 cebola ralada
- . Alho e temperos a gosto

Forme uma espécie de purê com o grão de bico, acrescente a cebola e os temperos. Vá adicionando farinha de trigo, até que fique mais consistente. Modele as bolinhas e frite em óleo quente.

BOLINHOS DE BATATALHAU

- . 400g de batata cozida e amassada
- . 400g de palmito picado e socado
- . 2 colheres (sopa) de azeite
- . 1 colher (sobremesa) de sal + 1 colher rasa de sal
- . 1 colher (sobremesa) de gel de linhaça
- . 1 dente de alho picado
- . 1 molho de cheiro verde
- . 2 colheres (sopa) de farinha de mandioca
- . 2 colheres (sopa) de farinha de trigo

Esprema o palmito, até que saia toda água dele. Misture o cheiro verde e o alho e depois adicione o restante dos ingredientes, acrescentando, aos poucos, a farinha de trigo. Faça as bolinhas e frite-as em óleo quente.

QUIBE DE BATATA

- . 1Kg de batatas cozidas e bem amassadas
- . 500g de trigo para quibe
- . ½ xícara de farinha de rosca
- . 2 cebolas raladas
- . ½ xícara de hortelã fresca picada
- . 1 colher (sobremesa) de pimenta síria
- . 2 colheres (sopa) de sal
- . 2 colheres (sopa) de cheiro verde

O primeiro passo é lavar o trigo para quibe e deixar descansar. Misture o purê de batatas ao trigo, à cebola, à hortelã, ao cheiro verde, ao sal, à pimenta e à farinha de rosca para dar liga. Amasse bem. Quando a massa estiver consistente e não grudar mais nas mãos, molde os quibes e frite em pequenas quantidades, em óleo quente. Se preferir, despeje a massa em uma forma untada, corte a massa em tiras e asse em fogo médio por 30 minutos.

BATATAS DE GRÃO DE BICO

Para a massa:

- . 4 xícaras de água fervente
- . 2 xícaras de farinha de grão de bico

Para o molho:

- . ½ xícara de requeijão de inhame
- . 1 colher (sopa) de salsinha picada
- . 1 colher (sopa) de cheiro verde
- . 1 dente de alho picado
- . 1 colher (chá) de suco de limão
- . Pitada de sal

Jogue a farinha, aos poucos, na água fervente, até adquirir consistência de mingau grosso. Ainda quente, transfira-o para uma forma, espere esfriar e leve à geladeira por 2 horas. Modele as bolinhas e frite em óleo quente. Misture todos os ingredientes para o molho, até ficar uniforme.

Frituras doces

CHURROS

- . 2 xícaras de água
- . 2 colheres (sopa) de margarina vegetal
- . 1 pitada de sal
- . 2 ½ xícaras de farinha de trigo

Deixe a água, o sal e a margarina ferverem e apague o fogo para colocar a farinha de trigo. Mexa, até formar uma bola e desgrudar da panela. Modele os churros e feche as duas bordas, não deixando nenhuma passagem de ar ao fritá-los, pois o óleo não pode entrar. Frite-os e, ainda quentes, passe na canela e no açúcar. Escolha o recheio de sua preferência.

COXINHA DE CHURROS



- . 2 xícaras de farinha de trigo
- . 2 colheres (sopa) de fubá
- . 2 colheres (sopa) de açúcar cristal
- . 2 xícaras de água
- . ¼ xícara de óleo
- . 1 batata doce previamente cozida e amassada

Misture a farinha, o fubá e o açúcar. Reserve. Ferva a água e adicione o óleo e a batata doce e mexa bem. Acrescente a mistura de secos e sove a massa ainda morna. Forme as coxinhas com o recheio de sua preferência e frite em óleo quente. Passe no açúcar e na canela.

RABANADA

- . ½ L de leite vegetal
- . 1 colher (sopa) de essência de baunilha (opcional)
- . 2 colheres (sopa) de amido de milho
- . 100g de linhaça escura (opcional)
- . 1 ½ xícara de açúcar demerara
- . 1 unidade de pão de rabanada ou francês cortado em fatias de 3cm de espessura

. 15g de canela em pó

Em fogo baixo, dissolva o açúcar em ½ litro de leite. Desligue o fogo e acrescente todos os ingredientes, exceto a canela. Misture bem e deixe descansar por 15 minutos. Depois que a mistura esfriar, mergulhe as fatias até que fiquem bem úmidas e deposite em uma assadeira untada. Pré-aqueça o forno e leve as rabanadas por 7 minutos ou até dourar. Polvilhe canela em pó para servir.

BOLINHO DE CHUVA

. 2 xícaras de purê de batata doce branca

. 1 xícara de purê de inhame

. 1 xícara de farinha de arroz

. ½ xícara de fécula de batata

. ¼ xícara de açúcar demerara pulverizado

. ¼ xícara de óleo

. 1 colher (chá) de essência de baunilha

. 1 colher (café) de canela em pó

. 1 pitada de sal

Misture tudo muito bem, até desgrudar das mãos. Modele os bolinhos, passe-os na farinha e frite-os em óleo quente. Depois de escorrê-los, passe no açúcar e na canela.

BOLINHO DE CHUVA DE BANANA

. 1 banana amassada

. 1 copo de água

. Farinha

. Um fio de óleo

. Açúcar a gosto

Misture a farinha, um fio de óleo, açúcar, a banana e uma pitada de sal. Mexa. Coloque um copo de água aos poucos e mexa. Coloque uma colher rasa de fermento por último e mexa mais um pouco. Frite em óleo quente.

Sobremesas

LEITE CONDENSADO DE AVEIA

- . 2 xícaras de açúcar
- . 1 xícara de água
- . 2 xícaras de aveia em flocos

Bata o açúcar com a água, coloque a aveia e deixe descansar por 30 minutos. Bata e aveia e coe.

LEITE CONDENSADO DE COCO

- . 200ml de leite de coco
- . 2 a 3 colheres (sopa) de açúcar demerara ou cristal

Leve o leite de coco ao fogo e espere levantar fervura. Desligue o fogo e adicione o açúcar, mexendo até dissolver. Ligue o fogo novamente e espere até que o leite reduza pela metade.

LEITE CONDENSADO DE COCO

- . 500ml de leite de coco
- . ½ xícara de açúcar demerara

Leve o leite ao fogo até começar a ferver. Desligue o fogo, adicione o açúcar e mexa sem parar, em fogo brando, até reduzi-lo pela metade (cerca de 30 minutos).

DOCE DE LEITE DE COCO

- . 1L de leite de coco
- . 1 xícara de açúcar demerara
- . 1 colher (chá) de essência de baunilha
- . 1 colher (chá) de sal

Coloque o leite em uma panela e deixe aquecer. Enquanto isso, derreta o açúcar em fogo baixo. Acrescente o leite de coco aos poucos e vá mexendo a mistura em fogo médio, até reduzir pela metade (cerca de 30 minutos). Misture a essência de baunilha e o sal.

NUTELA VEGANA

- . 2 xícaras de avelãs
- . 1 ½ xícara de chocolate meio amargo derretido
- . ½ xícara de agave
- . ¼ copo de leite vegetal
- . ½ colher (chá) de essência de baunilha

Distribua as avelãs em uma assadeira e leve ao forno por 10 minutos em baixa temperatura. Deixe esfriar. Embrulhe as avelãs com um pano de prato contra as castanhas para que a pele das avelãs saia. Não é necessário tirar de todas as avelãs, mas de, pelo menos, metade.

Em um processador, processe as avelãs por 15 minutos, até formar uma pasta homogênea. Adicione o chocolate derretido, a essência de baunilha e o agave. Aos poucos, coloque o leite vegetal, que pode ser de amêndoas, soja, avelãs ou aveia.

Depois de todos os ingredientes processados, por ser necessário acrescentar mais leite para se chegar na textura desejada.

BRIGADEIRO DE BANANA

- . Banana verde
- . Cacau em pó
- . Açúcar
- . Óleo vegetal

Cozinhe a banana verde por 10 minutos na pressão e depois bata-a no liquidificador. Leve ao fogo com cacau em pó, açúcar e óleo vegetal.

BRIGADEIRO DA CRISE

- . Leite condensado de aveia
- . 2 colheres de creme vegetal
- . 2 colheres de cacau em pó

Numa panela, em fogo baixo, coloque leite condensado de aveia, o creme vegetal e o cacau em pó. Mexa sem parar, até dar o ponto de brigadeiro.

BRIGADEIRO

- . 500ml de leite de coco
- . ½ xícara de açúcar
- . Cacau em pó

Coloque o leite para ferver. Depois de fervido, adicione o açúcar. Quando reduzir pela metade, coloque o cacau em pó e mexa até dar o ponto de brigadeiro.

BRIGADEIRO (2)

- . Leite condensado de aveia
- . 3 bananas

. 1 colher (sopa) de cacau em pó

. ½ xícara de coco ralado

Leve o leite condensado ao fogo e adicione as bananas e o cacau, mexendo bem. Polvilhe coco ralado.

BRIGADEIRO DE BATATA DOCE

. 1 ½ xícara de purê de batata doce

. 1 xícara de leite vegetal

. 1 xícara de açúcar demerara

. ¾ xícara de cacau em pó

. 1 colher (chá) de essência de baunilha

. 1 colher (café) de óleo de coco

Misture bem todos os ingredientes, leve ao fogo e mexa, até desgrudar da panela. Espalhe um pouco de óleo nas mãos e faça as bolinhas. Passe-as no granulado, se assim desejar.

BELJINHO

. 200ml de leite de coco

. 2 xícaras de extrato de soja em pó

. 1 xícara de açúcar

. 100g de coco ralado

. 2 colheres (sopa) de óleo vegetal

. ¼ xícara de água

Aqueça bem o leite de coco e a água. Bata junto com os demais ingredientes no liquidificador, até ficar uniforme. Se ficar muito espesso, adicione um pouco mais de água. Leve ao fogo brando para cozinhar, mexendo até desgrudar da panela. Espere esfriar, enrole os beijinhos e passe-os em coco ralado ou açúcar.

BELJINHO DE ARROZ

. 1 xícara de arroz cozido sem temperos

. 1/2 xícara de açúcar demerara

. 1 colher (sopa) creme vegetal

. 100g de coco ralado

. 1/2 xícara de leite de coco

. 1 colher (sopa) de extrato de baunilha

. Coco ralado e cravo para decorar

Bata o arroz cozido com o leite de coco no liquidificador até formar uma pasta homogênea. Depois, coloque em uma panela com os

outros ingredientes e cozinhe, até desprender do fundo da panela. Espere esfriar para enrolar e passar no coco ralado. Finalize com um cravo. Rende 30 beijinhos.

MOUSSE DE CHOCOLATE

- . 4 bananas congeladas por 1 hora com casca
- . 1 colher de cacau em pó
- . 1 colher de açúcar mascavo
- . Gotas de essência de baunilha

Tire as cascas e bata as bananas com o restante dos ingredientes no liquidificador.

MOUSSE DE CHOCOLATE COM COCO

- . 1 banana madura e fervida
- . 2 colheres de cacau em pó
- . 1 xícara de açúcar mascavo
- . 1 xícara de aveia em flocos
- . 1 xícara de água

- . Coco ralado

Bata no liquidificador a banana e o cacau em pó. Reserve. Ferva o açúcar, a aveia e a água, até formar uma espécie de leite condensado. Junte com a mistura e bata até ficar homogêneo. Leve à geladeira e polvilhe coco ralado.

MOUSSE DE ABACATE COM CACAU

- . 1 abacate maduro
- . 1 lata de leite condensado de soja
- . 90g de cacau em pó

Amasse bem o abacate e misture-o com o restante dos ingredientes. Se necessário, use um processador.

MOUSSE DE BATATA DOCE

- . 200ml de leite vegetal bem gelado
- . 10g de cacau em pó
- . 30g de proteína de arroz (opcional)
- . 300g de batata doce amassada

Bata no liquidificador o leite, o cacau e a proteína de arroz e vá adicionando a batata doce, até ficar um creme homogêneo.

PUDIM DE TAPIOCA

- . 200ml de leite de coco
- . 200ml de água
- . 1 xícara de açúcar
- . 100g de coco ralado
- . 1 xícara de farinha de tapioca

Coloque a água, o leite de coco e o açúcar no fogo. Quando começar a ferver, adicione a tapioca e o coco ralado e mexa bem. Vai virar um mingau grosso. Despeje-o em uma forma untada com óleo de coco e cacau em pó. Leve à geladeira e, depois de frio, desenforme.

PUDIM DE PÃO

- . 500ml de água
- . ½ xícara de amêndoas demolhadas por 4 horas
- . 3 pães franceses
- . 8 colheres (sopa) de açúcar
- . 3 colheres (sopa) de amido de milho

- . 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- . 1 colher (sobremesa) de essência de baunilha
- . 1 colher (sobremesa) de canela em pó

Bata as amêndoas junto a 500ml de água. Coe. Misture esse leite com o açúcar e bata junto ao óleo de coco, a essência de baunilha e a canela. Adicione e bata o amido. Por último, vá acrescentando os pães franceses.

Para a calda, coloque 6 colheres (sopa) de açúcar já na forma, em fogo baixo, até formar uma calda. Despeje o líquido e leve para assar em banho maria, no fogo médio-alto, por 40 minutos. Espete com um palito para ver se está bem consistente.

PUDIM DE LEITE DE AMÊNDOAS

- . 1L de leite de amêndoas
- . ½ xícara de açúcar demerara
- . ¼ xícara de amido de milho
- . 1 colher (sopa) de essência de baunilha

Reserve 1 xícara de leite e o amido. Coloque o restante do leite numa panela funda e leve ao fogo médio. Espere levantar fervura e acrescente o açúcar e a essência. Deixe ferver e reduzir pela metade (cerca de 20 minutos). Desligue o fogo e dissolva o amido no leite reservado. Coe e acrescente à mistura. Ligue o fogo

novamente e mexa, até formar um creme. Transfira para a forma. Cubra e deixe na geladeira por 12 horas. Desenforme.

Para a calda, pode-se fazer um caramelo, deixando 2 xícaras de açúcar e 1 xícara de água em fogo baixo até dissolver, fervendo por 15 minutos sem mexer, até ficar marrom. Espalhe na forma.

QUINDIM

- . 200ml de leite de coco
- . 1 xícara de açúcar
- . 3 colheres (sopa) de extrato de soja (opcional)
- . ¼ xícara de água
- . 2 colheres (sopa) de óleo de milho ou de girassol
- . 3 colheres (sopa) de amido de milho
- . 3 xícaras de mandioca crua ralada
- . 100g de coco ralado
- . Açúcar cristal para polvilhar

Bata no liquidificador todos os ingredientes, menos o coco ralado, começando pelos líquidos. Com uma colher, misture o coco ralado. Coloque a mistura numa forma untada com óleo e açúcar. Leve para assar em banho maria, em forno médio, por 40 minutos.

CHOCOLATE

- . 3 colheres (sopa) de óleo de coco
- . 2 colheres (sopa) de cacau em pó
- . Açúcar mascavo
- . Castanhas trituradas

Misture todos os ingredientes, coloque em formas pequenas e leve à geladeira para endurecer.

MANJAR DE COCO

- . 7 colheres (sopa) de amido de milho
- . 1 xícara de água ou leite de coco caseiro
- . 3 xícaras de leite de coco caseiro
- . 6 colheres (sopa) de açúcar
- . 1 xícara de resíduos do leite de coco ou coco ralado fresco
- . 1 pitada de sal

Para a calda:

- . 250g de ameixas secas sem caroço
- . 2 xícaras de água

. 1 canela em pau ou 3 cravos da Índia

Misture o amido de milho com a água e reserve. Em uma panela, coloque o leite de coco, o açúcar, o coco ralado, a mistura do amido com água e uma pitada de sal. Misture e cozinhe em fogo médio por 10 minutos, até virar um mingau grosso. Mexa sempre para não empelotar. Desligue e reserve.

Unte bem com óleo uma assadeira média com um furo no meio e coloque o creme da panela. Deixe esfriar por pelo menos 1 hora e, em seguida, cubra com plástico e leve à geladeira por pelo menos 4 horas antes de servir.

Para a calda, coloque em uma panela as ameixas secas, o açúcar, a água e a canela em pau. Misture e deixe cozinhar em fogo baixo, até que vire uma calda. Mexa de vez em quando. Coloque em uma vasilha e deixe esfriar. Em seguida, tampe e leve à geladeira para servir junto com o manjar. Passe uma faca nas laterais da assadeira cuidadosamente, para ficar mais fácil de desenformar o manjar. Desenforme-o sobre um prato e cubra com a calda.

MANJAR DE LEITE DE CASTANHAS

. 2 copos de leite de castanhas*

. 1 colher (sopa) de linhaça

. ½ copo de água

. 100g de coco ralado

. 200ml de leite de coco

. 6 colheres (sopa) de açúcar

. 4 colheres de amido de milho

. 2 colheres de farinha de arroz

. 100g de ameixas sem caroço

Ferva a linhaça com o meio copo de água. Após 5 minutos, desligue e coe. Bata o gel no liquidificador com os ingredientes líquidos, juntando os secos aos poucos.

Para a calda, coloque na forma 4 colheres de açúcar derretido e ameixas no fundo. Despeje a mistura líquida e leve ao forno em banho maria por 45 minutos. Espere esfriar e desenforme.

- Deixe de molho na água por várias horas. A medida é de 1 xícara de castanhas para 3 copos de água. Bata no liquidificador e coe.

CUSCUZ DE TAPIOCA COM COCO

. 2 xícaras de farinha de tapioca hidratada

. 200ml de leite de coco

. 1 copo de leite vegetal

. ¼ xícara de água

. 4 colheres (sopa) de açúcar

- . 1 pitada de sal
- . 1 xícara de coco fresco ralado

Misture a farinha de tapioca com o sal. Leve os líquidos e o açúcar para ferver. Despeje sobre a tapioca e misture bem. Aguarde esfriar, despeje o coco ralado por cima e leve à geladeira por 1 hora.

DOCE DE PAÇOCA

- . 10 paçocas amassadas
- . 5 colheres (sopa) de farinha de aveia ou amido
- . Creme de leite de aveia
- . Paçoca esfarelada

Misture as paçocas amassadas com o amido e acrescente o creme de leite, até ficar cremoso. Confeite com paçoca esfarelada.

AÇAÍ

- . 400g de açaí gelado
- . 2 bananas
- . 5 colheres (sopa) de xarope de guaraná

Leve todos ingredientes ao liquidificador e bata até ficar uniforme. Granola a gosto.

PICOLÉ DE BANANA E MANGA

- . 3 xícaras de banana congelada
- . 1 xícara de manga em temperatura ambiente
- . Mingau feito com $\frac{1}{4}$ de xícara de aveia integral
- . $\frac{1}{2}$ xícara de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador, encha as forminhas e congele.

SORVETE

- . 3 bananas
- . 1 maçã
- . 1 pedacinho de gengibre (tamanho de 1 dente de alho)
- . $\frac{1}{2}$ limão

Corte as bananas e a maçã em cubinhos e congele. Bata no liquidificador com o gengibre e esprema $\frac{1}{2}$ limão na mistura. Sirva com uma pitada de canela em pó.

SORVETE DE ABACATE

- . 1 abacate
- . 200ml de leite de coco
- . Açúcar a gosto

Bata todos os ingredientes no liquidificador e congele.

PAVÊ

- . 1 lata de leite condensado de soja
- . 1 garrafinha de leite de coco
- . 5 morangos picados
- . 1 colher de amido de milho diluído em água
- . Cacau em pó
- . Farelo: biscoito de maisena triturado

Leve todos os ingredientes do creme, exceto o amido e o morango, ao fogo, até engrossar. Acrescente o amido diluído em água e mexa até engrossar mais. Deixe esfriar e coloque os morangos. Intercale as camadas e cubra com coco ralado.

CHANTILY

- . Água do cozimento de grão de bico
- . Açúcar
- . Gotas de extrato de baunilha (opcional)
- . Raspas de limão ou laranja (opcional)

Cozinhe o grão-de-bico e reserve $\frac{3}{4}$ de xícara da água do cozimento. Para deixar a mistura mais concentrada, transfira para uma panela pequena e ferva, até o líquido reduzir pela metade. Isso faz com que o merengue fique mais consistente. Bata o líquido na batedeira.

Quando a mistura tiver dobrado de volume e estiver espumante e aerado, acrescente $\frac{1}{2}$ xícara de açúcar e continue batendo, até atingir a consistência de marshmallow mole.

Como fica um leve sabor de grão-de-bico, coloque gotinhas de extrato de baunilha, raspas de limão ou laranja.