

# RECEITAS VEGANAS ORIENTAIS

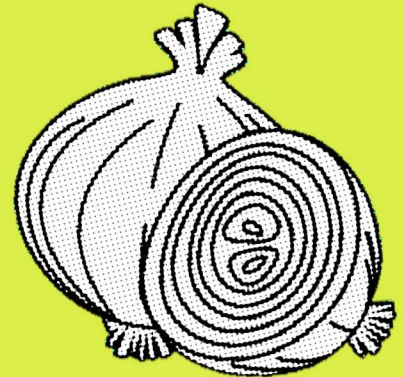
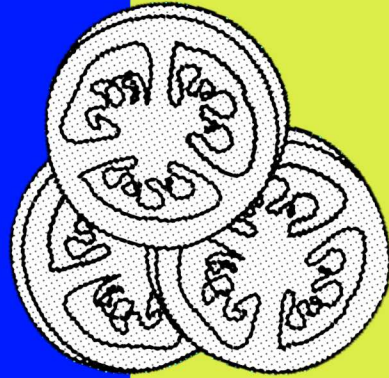
MUN



*Chef André Vieland &  
Chef Francisco Pekenó*

COM  
TEMPEH

- **O TEMPEH**
- **CURRY**
- **ARROZ DE COCO**
- **ROLINHO VIETNAMITA**
- **XADREZ**
- **SOBRE NÓS**



# O TEMPEH



**Originário da Indonésia, o Tempeh é produzido há vários séculos e tradicionalmente feito da soja. Um substituto da carne devido ao seu alto teor de proteína e fibras. Muito versátil na culinária, ele pode ser preparado de diversas formas e servido como entradas, lanches, pratos principais ou petiscos.**

**TEMPEH**  
**CURRY**



- . 2 peças de Tempeh de soja cortadas em cubos
- . 1 batata doce cozida al dente em cubos
- . 1 cenoura cozida al dente em cubos
- . 10 vagens de ervilha torta cortadas em pedaços de 2cm
- . 1 pimentão vermelho cortado em quadrados médios
- . 3 talos de salsão cortados em pedaços de 2cm
- . 1 cebola roxa cortada em cubos médios
- . côco seco laminado e frito
- . salsa, coentro e cebolinha picados
- . óleo vegetal
- . 1/2 xícara de chá de caldo de legumes
- . 1/2 xícara de chá de água
- . 1 litro de leite de castanha de caju
- . 1 colher de sopa de gengibre picado
- . 1 colher de sopa de alho picado
- . suco de 1 limão
- . mostarda em grãos
- . 2 anis estrelados
- . curry, sal e pimenta do reino a gosto

# INGREDIENTES



***Chef André Vieland***

# PREPARO

**Pré aqueça a panela com um fio de óleo para selar o Tempeh em cubos até que todos os lados fiquem iguais. Jogue o caldo de legumes, sal, pimenta do reino e misture até secar o molho. Reserve.**

**Em outra panela, frite o gengibre e o alho juntos até dourarem. Acrescente as sementes de mostarda, o anis estrelado e a cebola roxa mexendo até ela murchar. Coloque a batata, a cenoura e uma pitada de curry, misture bem, adicione a água e deixe ferver. Entre então com o coco laminado, o salsão, o leite e o suco do limão. Quando começar a ferver coloque o pimentão, a ervilha torta e o Tempeh. Mexa por mais uns 2 minutos, desligue o fogo e acrescente os temperos frescos a gosto.**



# ARROZ DE CÔCO



# INGREDIENTES

- 2 xícaras de arroz
- 1/2 cebola picada
- 2 xícaras de leite de coco (ralo)
- 1/2 xícara de água
- 1 colher de sopa de azeite
- sal a gosto

# PREPARO

Pré aqueça a panela com um fio de azeite para refogar a cebola até amolecer. Coloque o arroz, misture e adicione o leite de coco, água, sal e deixe cozinhar em fogo médio até que seque.

Se quiser, acrescente coco ralado à receita. Doure um pouco de coco ralado e coloque por cima na hora de servir.



***Chef André Vieland***

# ROLINHO VIETNAMITA



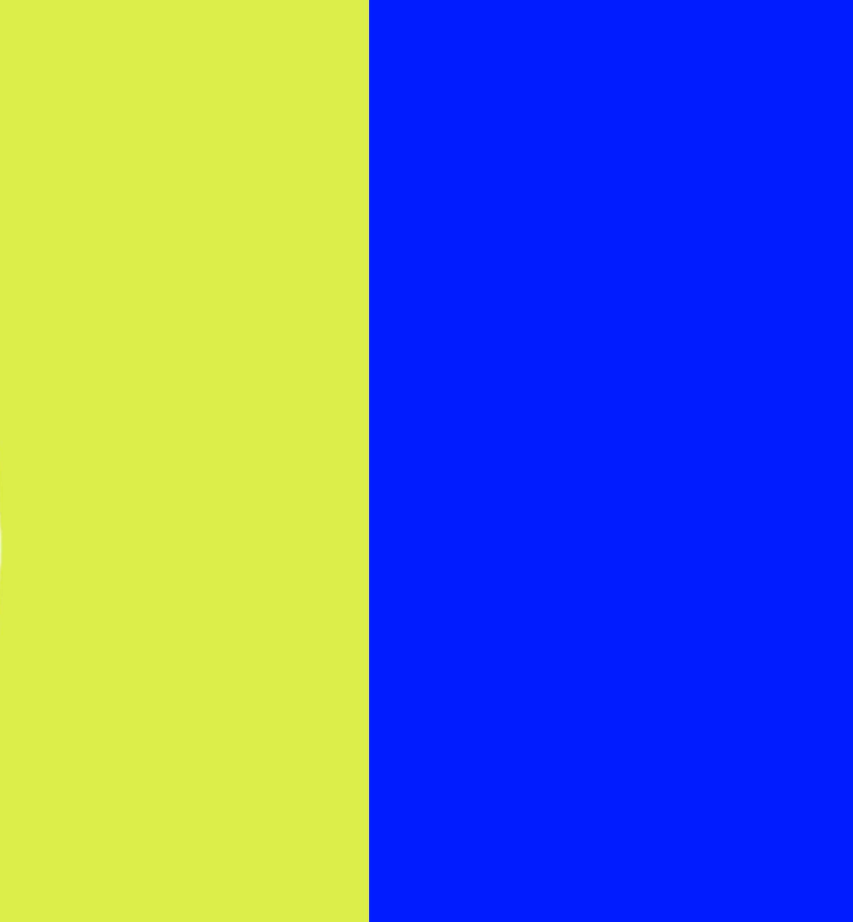
- . 1 peça de Tempeh de soja**
- . 3 colheres de sopa de melado de cana**
- . 2 colheres de sopa de mostarda dijon**
- . 1/2 xícara de shoyu**
- . 1 colher de chá de páprica defumada**
- . 1 xícara de água**
- . 1/3 xícara de azeite de oliva**
- . sal e pimenta do reino a gosto**

## **INGREDIENTES**

# **TEMPERO DO TEMPEH**

**Corte o Tempeh em fatias de aproximadamente 0,5cm. Em um tabuleiro untado com azeite, coloque o Tempeh lado a lado sem que se sobreponha. Em uma tigela, misture todos os outros ingredientes e então, cubra as fatias com o molho e leve ao forno pré aquecido até que seque e doure. Vire as fatias no meio do processo enquanto assam.**

## **PREPARO**



# MOLHO DE AMENDOIM

Processe no liquidificador todos os ingredientes até formar um pasta lisa e cremosa.

## PREPARO

- 2 xícaras de chá de creme/pasta de amendoim
- 1 dente de alho
- 3 colheres de vinagre
- 1 xícara de chá de água
- sal e pimenta do reino a gosto

## INGREDIENTES

***Chef André Vieland***



- . folhas de arroz**
- . cenoura cortada fina**
- . pepino cortado fino**
- . alface picado**
- . repolho roxo ralado**
- . cebola picada**
- . molho de amendoim**
- . Tempeh assado temperado**

## **INGREDIENTES**

**Coloque a folha de arroz em um recipiente com água, individualmente, até que amoleça. Retire da água, deixe escorrer para tirar o excesso de água, abra em um prato e no centro da folha coloque os ingredientes à sua escolha. Dobre ao meio uma lateral e em seguida, colocando pressão com a ajuda dos dedos, enrole até a outra lateral e dobre as extremidades para baixo.**

## **MONTAGEM**

## **PREPARO**



TEMPEH  
XADREZ

- . 1 abacaxi**
- . 1 peça de Tempeh de soja**
- . 1 pimentão médio de cada (verde, vermelho e amarelo)**
- . 1 cebola média picada**
- . 1 cenoura média**
- . 1/2 xícara de amendoim torrado sem sal**
- . 1 colher de sopa de amido de milho diluído em 1/2 xícara de água (ou o suco do abacaxi)**
- . 1 colher de sopa de óleo de gergelim torrado**
- . óleo de girassol para refogar**
- . 2 colheres de sopa de cada (azeite, melado e shoyu) para a marinada**
- . cominho, gengibre ralado, sal, coentro e cebolinha a gosto**

**INGREDIENTES**



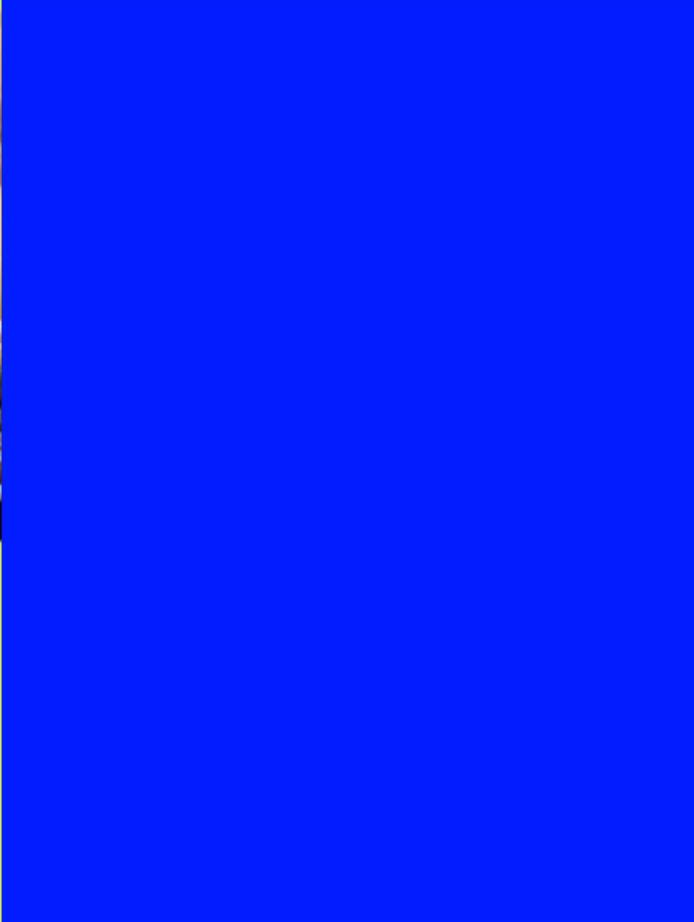
***Chef Francisco Pkeno***

***Em um recipiente com tampa coloque o coentro picado, cominho, gengibre, melado, shoyu, azeite e o Tempeh em cubos. Misture bem e deixe marinar por pelo menos 40 minutos na geladeira. Em seguida distribua o Tempeh em um tabuleiro médio untado com azeite ou óleo e asse em forno médio até dourar. Reserve.***

***Abra o abacaxi com cuidado usando uma faca grande para cortá-lo ao meio. Faça uma canoa com cada banda do abacaxi retirando toda a polpa, deixando apenas a casca e a coroa.***

***Corte a cenoura em meia lua (fatias finas), o pimentão em quadrados médios e a cebola em cubos. Corte também em cubos uma parte mais firme da polpa da fruta (1 xícara). Aqueça a panela wok ou antiaderente, acrescente óleo de girassol e refogue a cenoura, cebola e pimentões. Quando a cenoura estiver al dente, entre com o Tempeh assado, o abacaxi e o amendoim. Ponha o amido de milho diluído, misture bem por 2 minutos e desligue o fogo. Adicione então o óleo de gergelim, coentro e cebolinha frescos picados. Coloque a mistura nas canoas de abacaxi e sirva em seguida.***

# **PREPARO**



# **SOBRE NÓS**



**[www.munartesanal.com](http://www.munartesanal.com)**

***A MUN é referência na produção, distribuição e disseminação do Tempeh no Brasil. Atua no mercado de alimentação saudável fabricando proteína sustentável. Alimentamos o futuro com saúde em forma de Tempeh.***

## ***Chef André Vieland***



***Chef vegano desde 2005, ele é Paulista e dirige a cozinha do seu empreendimento URBÃ Restaurante em São Paulo. Ministra cursos, palestras e desenvolve cardápios para estabelecimentos onde a culinária vegana é o foco @chefandrevieland***

***Chef vegano desde 2005 e campeão de BMX Flatland. Cearense, cresceu em São Paulo e atualmente vive em Porto Alegre (RS) equilibrando a parentalidade, o esporte e seu empreendimento culinário com fermentação selvagem, o @DoPekeCozinha***



***Chef Francisco Pekenó***