



Sushi Modoki:

A Arte da Ilusão Vegana

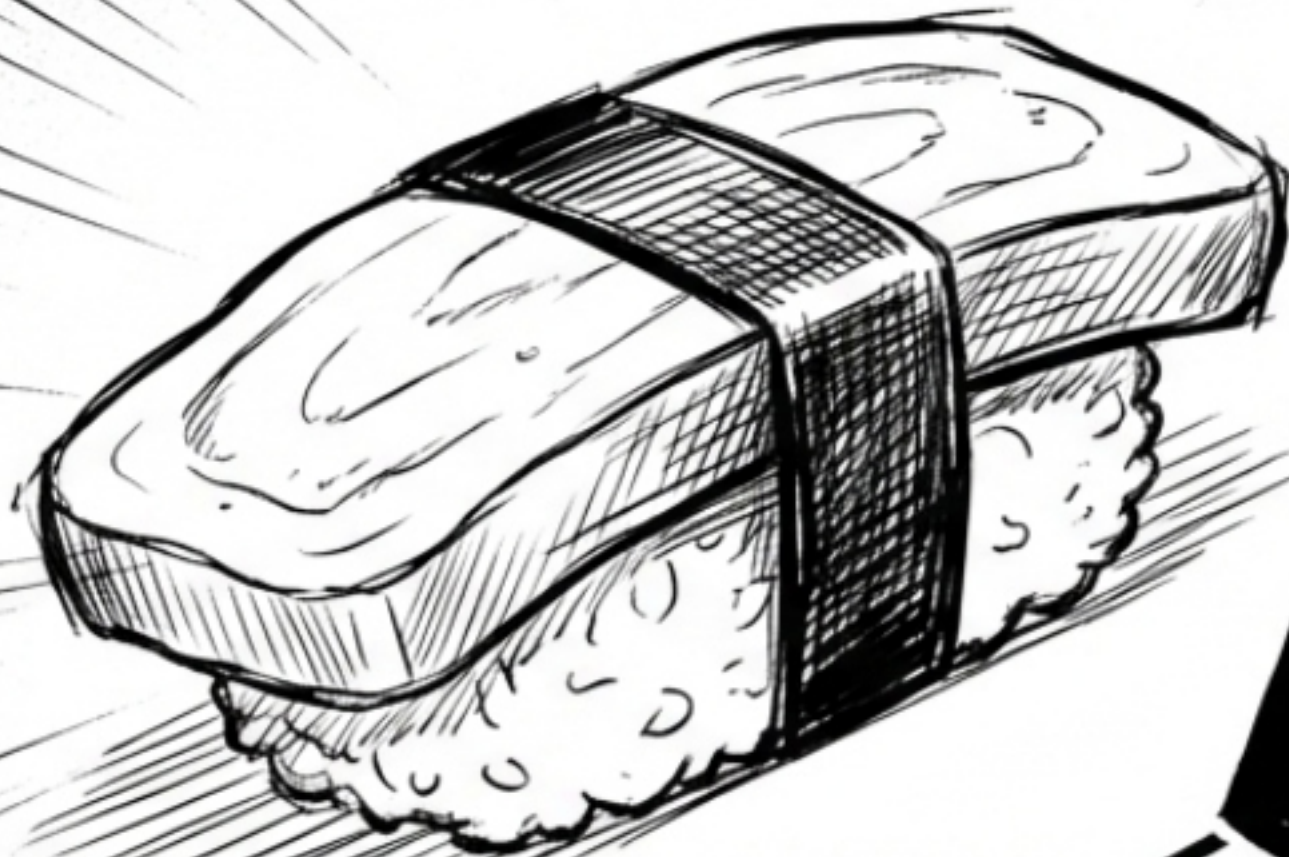
O Caminho do Mestre Culinário

擬
高
式

"Modoki" (japonês): "Mimicar" ou "Imitar". Bem-vindo ao dojo. Aqui, você aprenderá a transformar vegetais humildes em joias culinárias que enganam os olhos e encantam o paladar. Esqueça as imitações processadas. Esta é a arte da biomimética natural.

O Que é Modoki?

A Regra de Ouro:
Sushi Modoki imita a cor,
o sabor e a textura do
sushi tradicional, mas
usando apenas vegetais.



Ingredientes: Nada de processados.
Usamos o que a natureza oferece —
tomates, berinjelas, cogumelos e tofu.

O Objetivo: Surpreender veganos,
amantes de sushi e até os céticos.
Seus olhos verão peixe, mas seu paladar
sentirá a pureza dos vegetais.



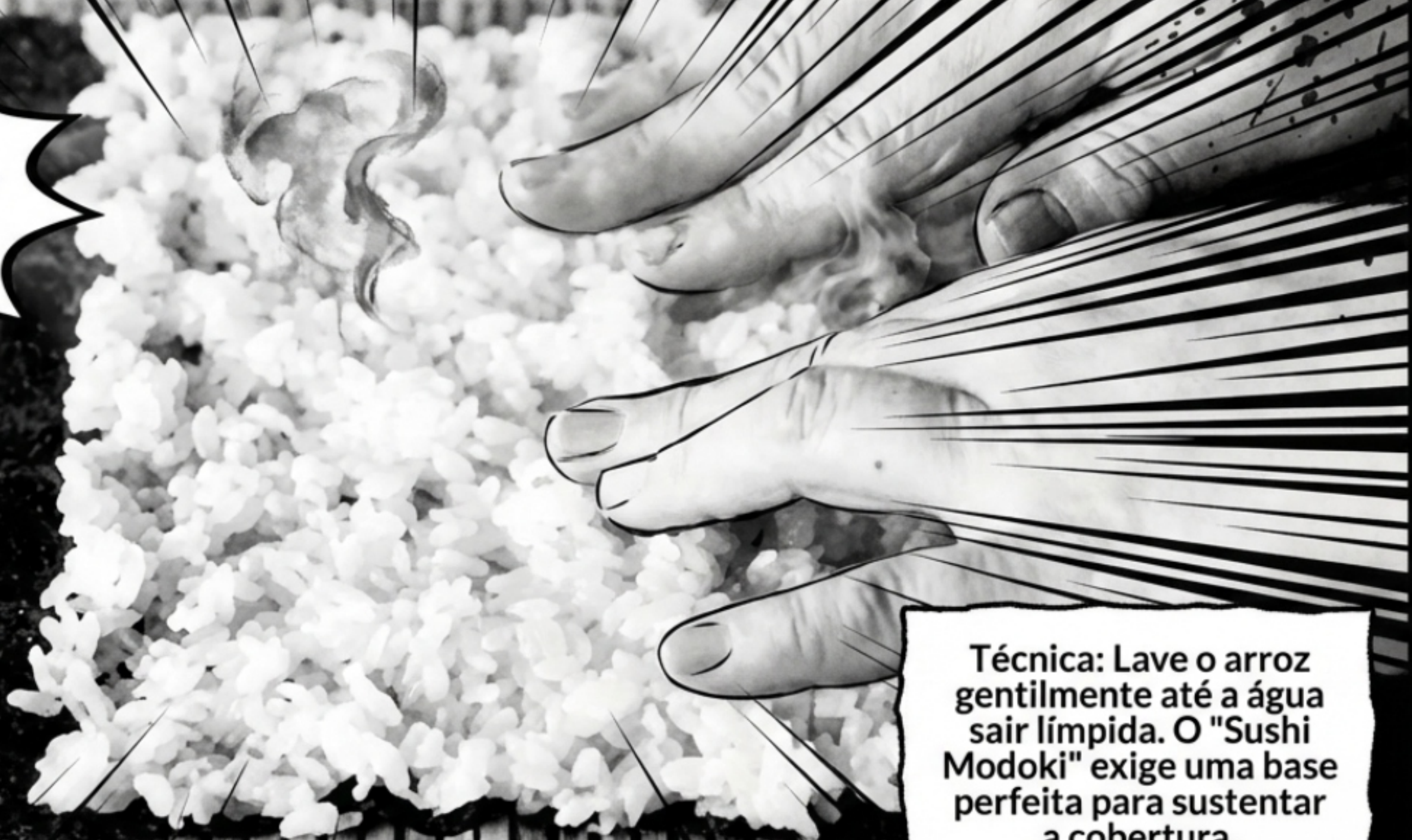
O Alicerce: Shari (Arroz de Sushi)

A Mistura Sagrada:
Arroz de grão curto
(japonês) temperado com
vinagre de arroz, açúcar
(ou xarope de bordo)
e sal marinho.



Dica do Mestre: Para
cor e nutrição extra,
substitua 2 colheres de
sopa de arroz branco
por quinoa ou arroz
negro antes de cozinhar.

Técnica: Lave o arroz
gentilmente até a água
sair límpida. O "Sushi
Modoki" exige uma base
perfeita para sustentar
a cobertura.



Bangers: "O Arsenal do Alquimista"

Konnyaku (Batata Konjac): O camaleão da textura. Essencial para imitar lula e frutos do mar borrachudos.

Ágar-ágar: A gelatina do mar (sem ossos ou pele de animais).

Mirin & Saquê: Para profundidade de sabor e doçura brilhante.

Dashi Vegano: Caldo de alga Kombu e cogumelos Shiitake secos. A fonte do 'Umami' sem peixe.



Técnica Secreta #1: Atum de Tomate (Maguro)

O Segredo: Branquear para descascar. Mergulhe o tomate em água fervente e depois em água gelada. A pele sai facilmente.

A Transformação: Remova as sementes e deixe a carne marinar em uma mistura de shoyu e algas.

Resultado: A textura macia e a cor vermelha vibrante enganam qualquer um à primeira vista.



RIP!

Técnica Secreta #2: Lula de Konnyaku (Ika)

O Desafio: A lula possui uma textura firme e escorregadia única.

A Arma: Konnyaku (bolo de inhame) ou polpa de coco verde firme.

O Corte: Faça cortes superficiais em padrão xadrez (hachuras). Isso não só imita o visual da lula, mas permite que o molho penetre na superfície gelatinosa.



Técnica Secreta #3: Tamago Sem Ovo



A Ilusão: Um bloco dourado, doce e macio.

Ingredientes Chave: Tofu firme (base proteica) + Abóbora Kabocha (cor e doçura natural) + Amido (liga).

Preparo: Bata tudo no processador até ficar liso, asse em forma retangular e corte em fatias grossas. Prenda ao arroz com uma tira fina de Nori.

Técnica Secreta #4: Enguia de Berinjela (Unagi)

O Mimetismo: A berinjela, quando cozida no vapor e depois frita, ganha uma textura cremosa idêntica à da enguia.

O Brilho: O segredo está no molho Kabayaki vegano (shoyu doce e espesso).

Acabamento: Pincele generosamente o molho para garantir aquele brilho apetitoso e caramelizado.



Técnica Secreta #5: Vieira de Cogumelo (Hotate)



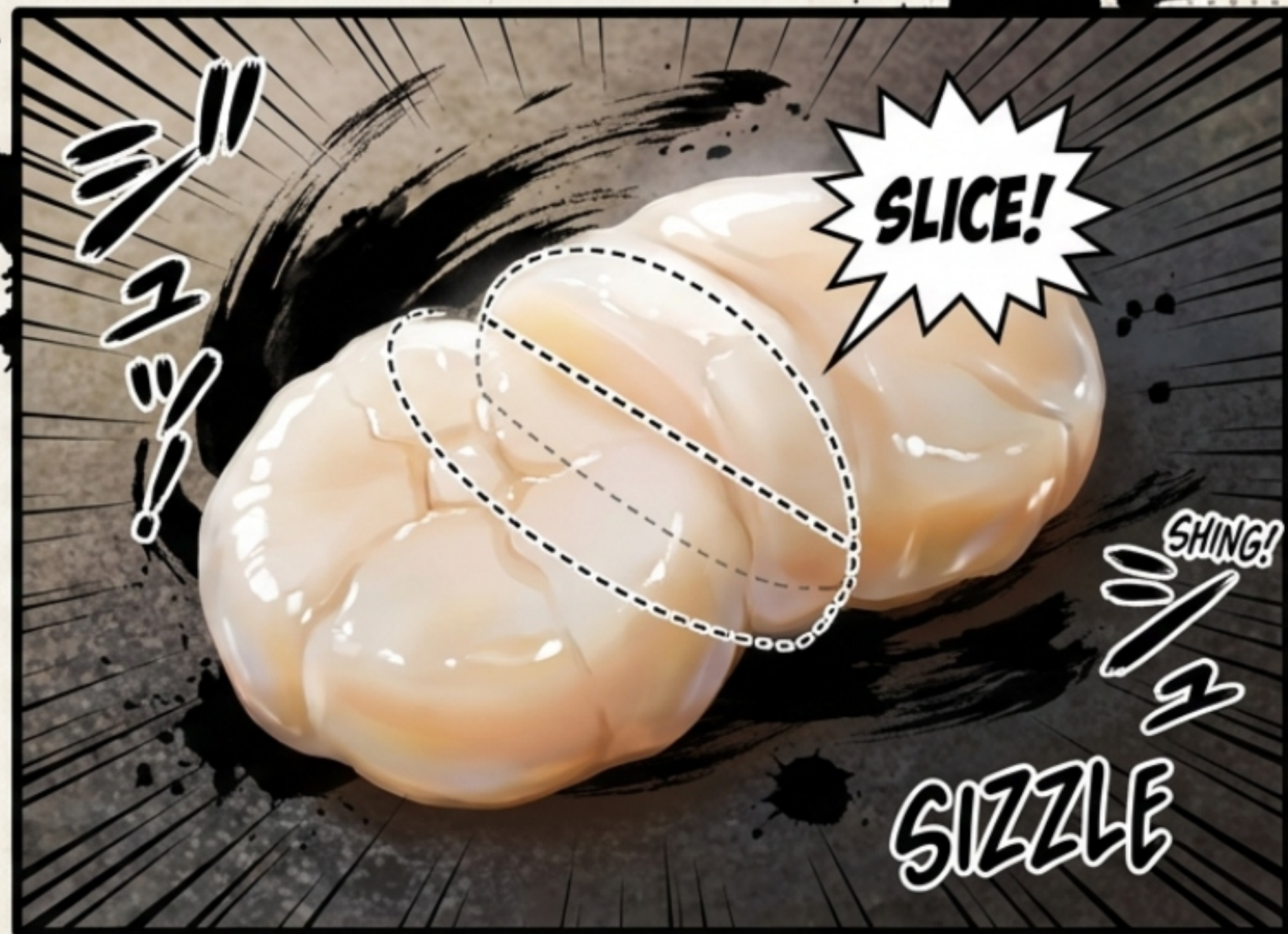
A Matéria-Prima: Talos grossos de Cogumelo Eringi (King Oyster).



A Geometria: Corte o talo transversalmente em discos. Faça cortes em xadrez na superfície (como na lula) para grelhar melhor.



Sabor: Sele na frigideira com manteiga vegana e shoyu até dourar. A textura fica incrivelmente “carnuda”.



“A Classe Encouraçada: Gunkan Maki”

O Navio:

Uma bola de arroz cercada por uma parede alta de Nori. Perfeito para recheios macios.

Uni Modoki (Ouriço): Purê de abóbora e tofu fermentado para aquele sabor rico e oceânico.

Tuna Mayo: Seitan ou tofu esmigalhado misturado com maionese vegana (feita de tofu e limão).

Dica: Use milho ou cebolinha para adicionar crocância e cor.



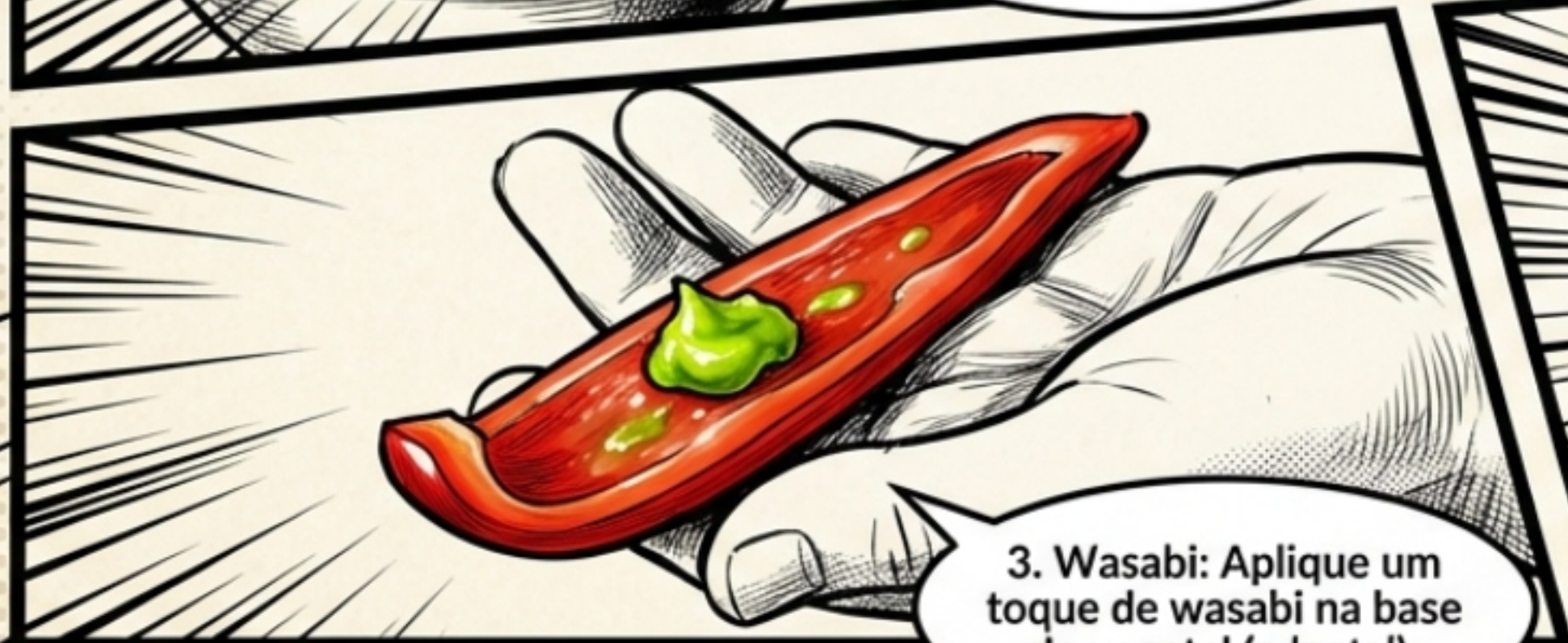
KATA: A FORMA DA MÃO (NIGIRI)



1. Molhar: Umedeça as mãos com água e vinagre (Tezu) para o arroz não grudar.



2. Moldar: Faça um pequeno 'travesseiro' oval de arroz. Não aperte demais; deve haver ar entre os grãos.



3. Wasabi: Aplique um toque de wasabi na base do vegetal (o 'neta').



4. Pousar: Coloque o vegetal sobre o arroz e pressione suavemente as laterais para unir os dois.

O Toque Final: Temperos e Molhos



Shoyu: Use com moderação para não mascarar o sabor delicado dos vegetais.

Gengibre (Gari): Limpa o paladar entre um Modoki e outro. Pode ser feito em casa com vinagre e açúcar.

Wasabi: O verdadeiro 'kick'. Certifique-se de que é vegano (algumas pastas prontas contêm lactose ou corantes animais).

Atenção: Evite molhos com extrato de Bonito (peixe seco). Leia sempre os rótulos!

A TIGELA DA ABUNDÂNCIA: CHIRASHI



O Conceito: “Chirashi” significa espalhado. É a desconstrução artística do sushi.

Sem Desperdício: Sobrou “atum” in de tomate ou “vieira” de cogumelo? Corte em cubos e espalhe sobre uma cama de arroz de sushi.

Decoração: Finalize com sementes de gergelim, brotos de shiso, tiras de nori e raiz de lótus em conserva para uma apresentação digna de um banquete.

Harmonia: O Caminho da Saúde



Energia Limpa: Ao contrário do peixe cru, o Sushi Modoki é livre de metais pesados e colesterol.

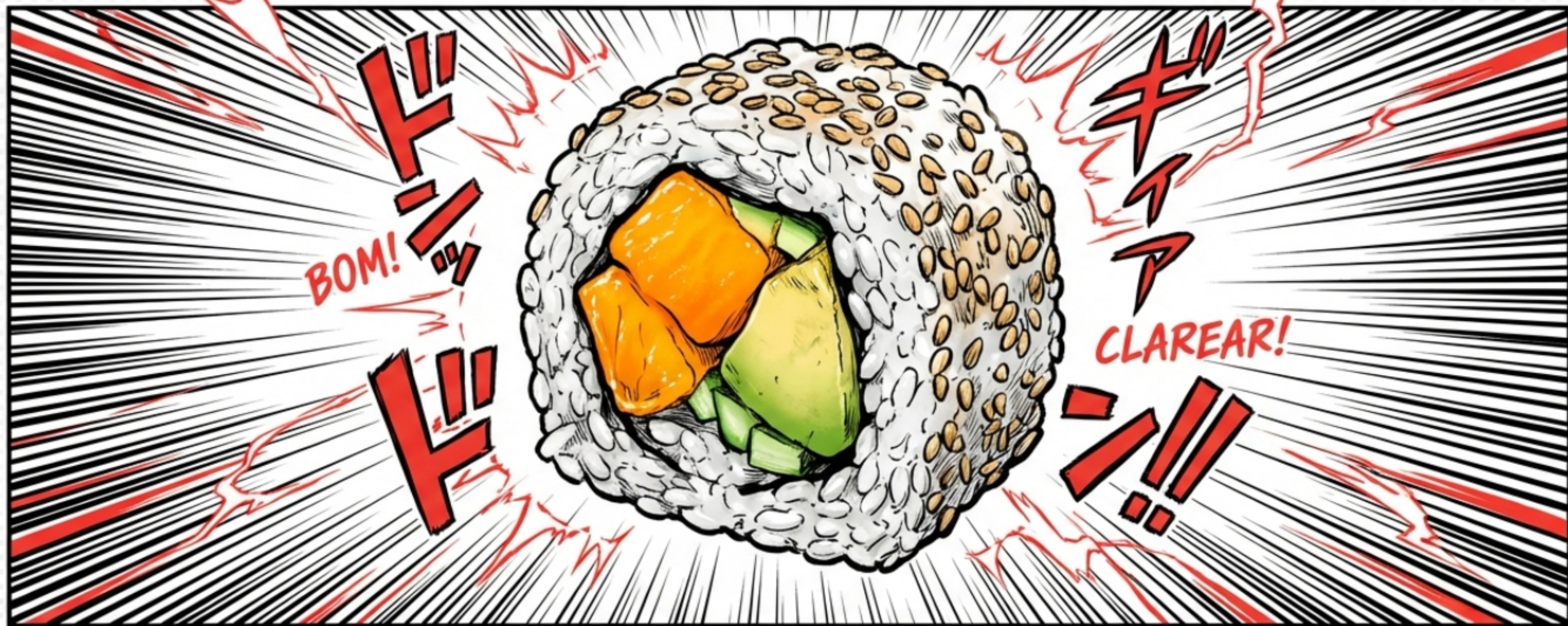
Whole Foods: Focamos em alimentos integrais. A dieta 'plant-based' melhora o sono, o humor e a vitalidade.

O Ciclo: Ingredientes sazonais conectam você ao ritmo da natureza. É comida que nutre o corpo e respeita a vida.

A LENDA DO URAMAKI VEGANO

O Caminho do Rolo Invertido

Edição
Vegana



Domine a arte do sushi Califórnia feito do zero.

SUA JORNADA COMEÇA AGORA

Você possui o pergaminho do Sushi Modoki. Não tenha medo de errar o ponto do arroz ou o corte do cogumelo na primeira vez. A mestria vem da prática. Convide amigos, prepare o chá verde e surpreenda a todos com a ilusão do sabor. Itadakimasu! (Vamos comer!)





Atenção, jovem aprendiz!
O Sushi tradicional de Edo
Edo (Tóquio) esconde o
arroz. Mas em Osaka, a
criatividade reinava.

CRACKLE!

Osaka

Tóquio
(Edo)

ZOOOOOM!
PARA O MUNDO!
CRACKLE!

A ORIGEM: O Uramaki (Ura = Inverso, Maki = Rolo) é uma inovação onde o arroz fica por fora e a alga por dentro.

A MISSÃO: Criar a versão "Califórnia" totalmente livre de crueldade animal.

O SEGREDO: A combinação sagrada de Manga, Pepino e Abacate.

Maki



Uramaki



HISTÓRICO:



HISTÓRICO: Historicamente, o vinagre e o wasabi eram usados por seus poderes antibacterianos. Hoje, usamos pelo sabor inconfundível.



O ARSENAL DE BATALHA



Makisu (Esteira)
A ferramenta de moldar.



Faca Bento
Lâmina de precisão.



Tezu (Escudo Líquido)
Água com vinagre para as mãos.

WHOOSH!



Leque (Uchiwa)
Para resfriar o espírito do arroz.

OS ELEMENTOS DA NATUREZA

Shari
(Arroz Japonês)



SHINING!

FRESH!

Nori
(Alga Tostada)



WHOOH!

SPRINKLE!

Su
(O Tempero)



HIBOISHI!

MANGO

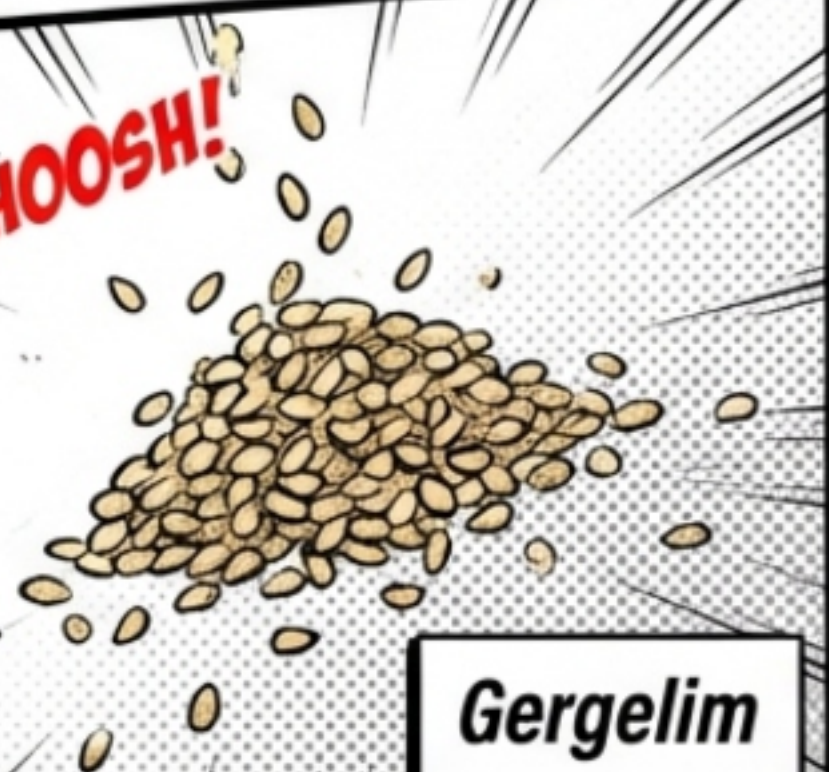
A Trindade Califórnia:
Manga, Pepino, Abacate

AVOCADO



WHOOOSH!

Gergelim



A DISCIPLINA DO ARROZ (Parte 1)

1. PURIFICAÇÃO:

Lave até a água sair límpida.
A transparência é a pureza.



2. O FOGO:

3 xícaras de arroz para 4 de água. Cozinhe em fogo alto até ferver, depois baixo por 15 min.



3. O DESCANSO:

Desligue e espere 10 minutos.
Nunca pule esta etapa!



Na mesa japonesa, é uma ofensa desperdiçar um único grão.
Respeite o arroz.

A ALQUIMIA DO SABOR (Parte 2)

A Poção (Molho Su):

Misture e aqueça sem ferver:

- 8 colheres (sopa) vinagre de arroz
- 4 colheres (sopa) açúcar
- 1 colher (sopa) sal

A TÉCNICA:

Regue o arroz quente com o Su. Abane vigorosamente enquanto mistura com movimentos de corte. O objetivo é esfriar e dar brilho. Não esmague!



O CORTE PRECISO

SLASH!



SLASH!

Uma faca cega esmaga.
Uma faca afiada preserva
a alma do ingrediente.



A FUNDAÇÃO (Montagem 1)



1. Prepare a esteira com filme plástico.
2. Coloque o Nori.
3. Molhe as mãos (o arroz gruda muito!).
4. Espalhe uma camada fina de arroz sobre **TODA** a alga.

"A GRANDE INVERSÃO"



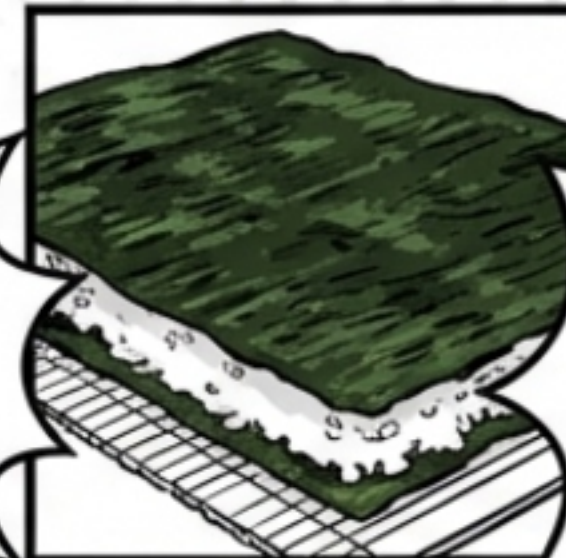
1. Polvilhe gergelim sobre o arroz.



2. O MOVIMENTO SECRETO: Pegue o Nori e VIRE-O sobre a esteira.



3. Agora: Arroz no plástico (embaixo), Nori vazio (em cima).



O CORAÇÃO DO ROLO

Posicione o
recheio no centro
do Nori.

- Tira de Pepino



- Fatias de Manga



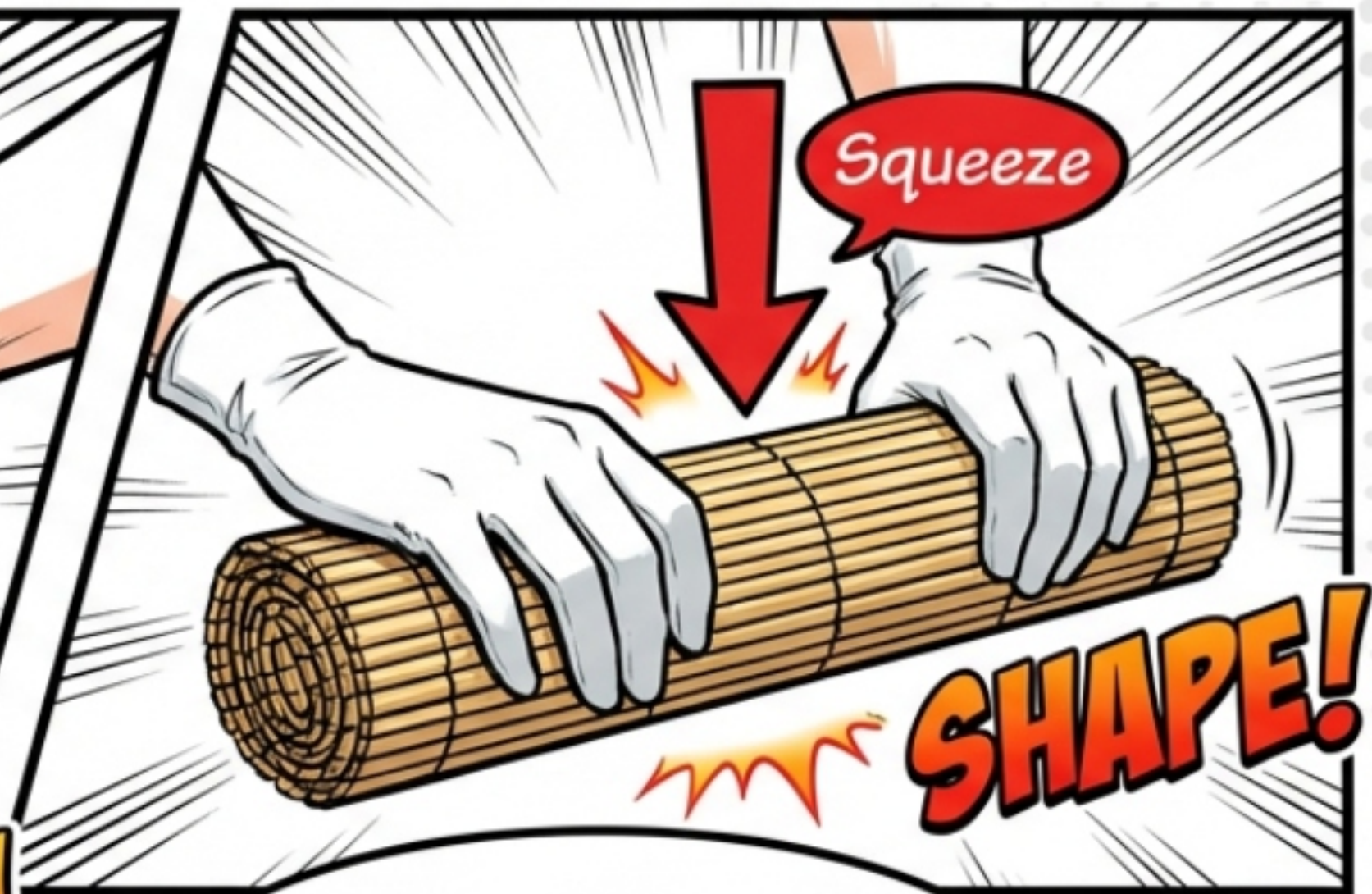
- Fatias de Abacate



Cuidado!

Não seja
ganancioso.
Excesso de recheio
impede o
fechamento.

O MOVIMENTO DO DRAGÃO



1. Levante a borda da esteira.

2. Cubra o recheio e faça um movimento de "dobra".

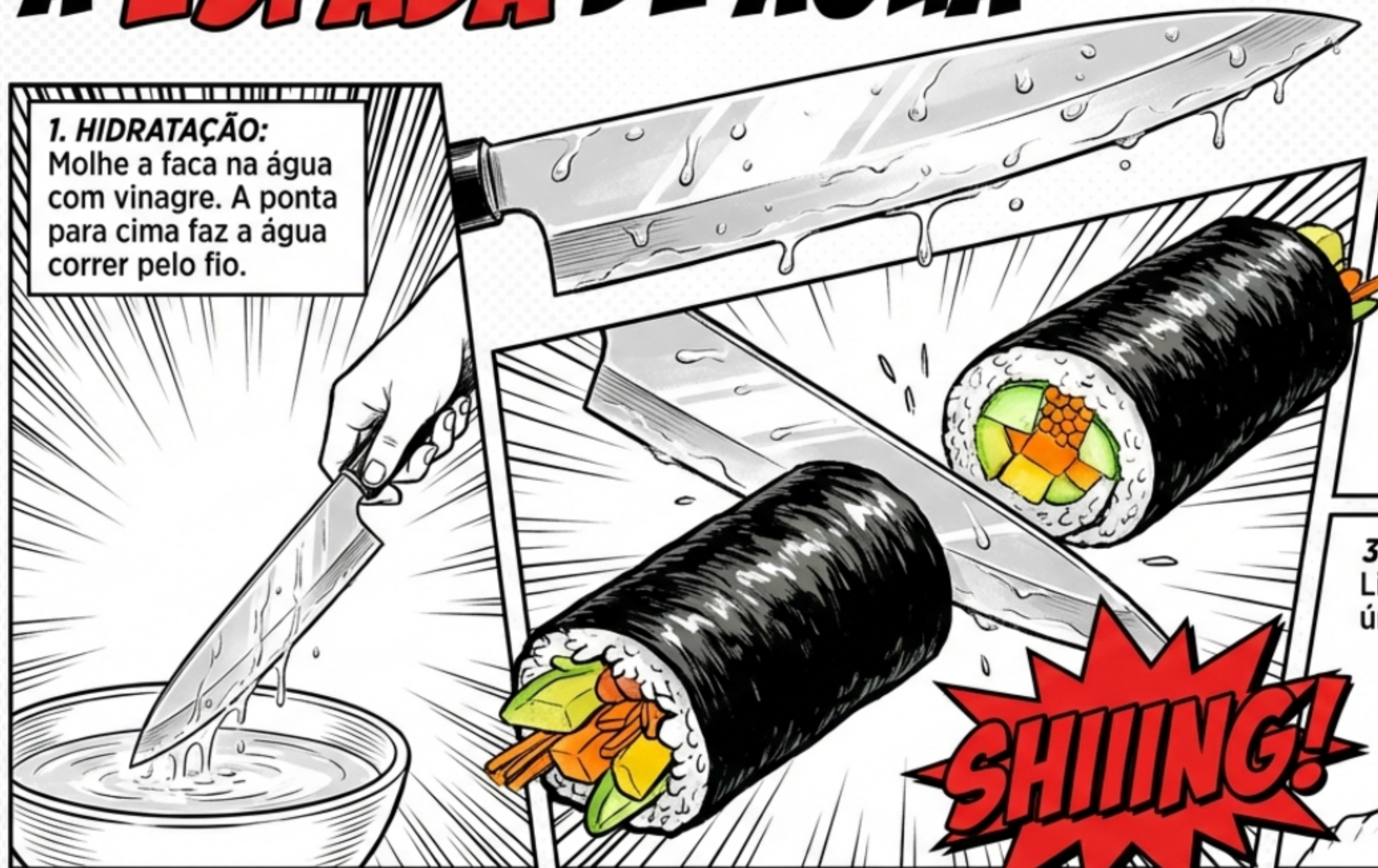
3. Aperte para moldar (quadrado ou redondo).

4. Remova a esteira.

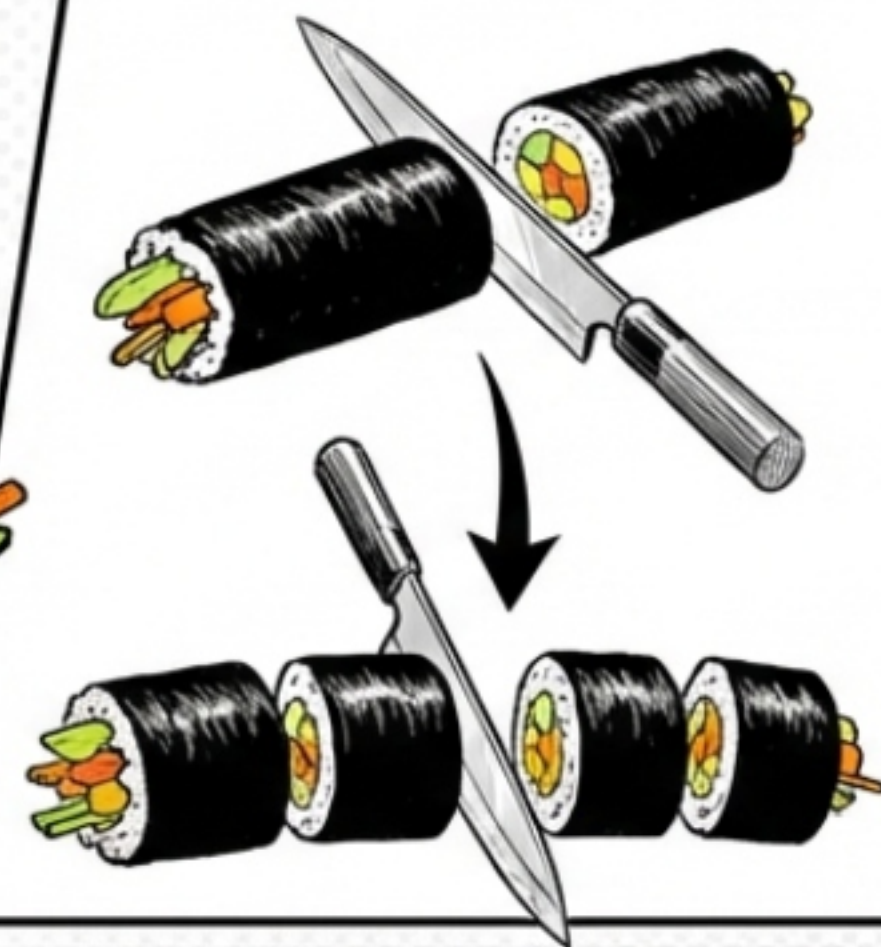
A ESPADA DE ÁGUA

1. HIDRATAÇÃO:

Molhe a faca na água com vinagre. A ponta para cima faz a água correr pelo fio.



2. O CORTE: Corte ao meio primeiro. Junte as metades e corte em 3 ou 4 partes.



3. DISCIPLINA:

Limpe a faca com pano úmido a cada corte.



A ARTE DA APRESENTAÇÃO



Comemos primeiro com os olhos. Tradicionalmente, sushis podem ser comidos com as mãos!

VARIAÇÕES DO ESTILO



**Arroz Integral
ou Quinoa:**
Mais rústico e
proteico.



Recheio Cremoso:
Use "Cream Cheese"
de Tofu ou maionese
vegana.



Toque Picante:
Adicione Sriracha
ou pimenta.



SPICY!

Cenoura Cozida:
Cozinhe com açúcar
e shoyu para
substituir a manga.



GLAZED!

MISSÃO CUMPRIDA: ITADAKIMASU!



Você completou o treinamento. A cozinha é um ato de paz e criatividade.

Compartilhe sua arte. O melhor sushi é aquele compartilhado com amigos.

Fonte: Baseado em Receitas Veganas 4 e coleção de culinária vegetal.


A ARTE DO TEMAKI VEGANO

O CAMINHO DO MESTRE



SEM PEIXE. 100% SABOR.

EDIÇÃO
ESPECIAL GOURMET:
TEMPEH &
SHITAKE



**ESCUTE BEM,
JOVEM PADAWAN!
VOCE ACHA QUE
SUSHI PRECISA DE
PEIXE? TOLO!**

• **A MISSÃO**



Criar uma experiência de Alta Gastronomia Plant-Based.

• **O SEGREDO**

Não imitamos o peixe; elevamos a terra. Usaremos a fermentação complexa do Tempeh e o Umami profundo do Shitake.



• **O OBJETIVO**

Textura crocante, arroz perfeitamente temperado e um recheio que explode em sabor.

CROCANTE!



ARROZ PERFEITO!

EXPLOSÃO DE SABOR!

PREPARE-SE. O TREINAMENTO COMEÇA AGORA.

LOADOUT

MENU

O BLOCO DE PODER (TEMPEH)

Soja fermentada, rica em proteína e sabor de nozes.



O UMAMI DA FLORESTA (SHITAKE)

Textura carnuda e sabor terroso.



A BASE SAGRADA (SHARI)

Arroz de grão curto japonês.



SUORTE TÁTICO

Cremesidade e Crocância.



A ARMADURA (NORI)

Alga tostada e crocante.

PREPARE-SE. O TREINAMENTO COMEÇA AGORA.

NÍVEL 1: O ESPÍRITO DO SHARI (ARROZ)



PASSO 1: A PURIFICAÇÃO.

Lave o arroz repetidamente até a água sair cristalina para remover o amido.



PASSO 2: O REPOUSO.

Deixe descansar na água por 30 minutos antes de cozinhar.



PASSO 3: A ALQUIMIA.

Proporção Áurea: 1.5 xícaras de arroz para 3 xícaras de água. Cozinhe até absorver (aprox. 15 min).

O TEMPERO SAGRADO (SU)



A TÉCNICA DO LEQUE:



- Despeje o tempero sobre o arroz ainda quente.
- Misture com movimentos de corte (não esmague!) enquanto abana.



- ISSO GARANTE O BRILHO (GLOSSY) E A TEXTURA PEGAJOSA PERFEITA.

NÍVEL 2: DOMANDO A FERA (TEMPEH)

O INIMIGO: AMARGOR



O Tempeh cru pode ter um sabor amargo natural.

A SOLUÇÃO DO MESTRE



Cozinhe o bloco no vapor ou água fervente por 30 MINUTOS antes de fritar.

POR QUE? Isso suaviza o sabor, remove o amargor e abre os poros para a marinada.

A TRANSFORMAÇÃO DOURADA

TSSSHHH!



A MARINADA:

- Shoyu (Molho de Soja)
- Gengibre ralado & Alho
- Óleo de Gergelim Tostado
- Mirin (ou açúcar)

INSTRUÇÃO: Frite as tiras até dourarem. Adicione o molho e deixe reduzir até virar um glaze pegajoso.

NÍVEL 3: O UMAMI DA FLORESTA (SHITAKE)



TÉCNICA DE BATALHA:

- 1. O CORTE:** Remova os talos duros. Fatie os chapéus em tiras finas.
- 2. O CALOR:** Salteie em fogo alto. Queremos caramelização, não água.
- 3. O TOQUE FINAL:** Deglaceie com Shoyu e gotas de limão para realçar o sabor terroso.



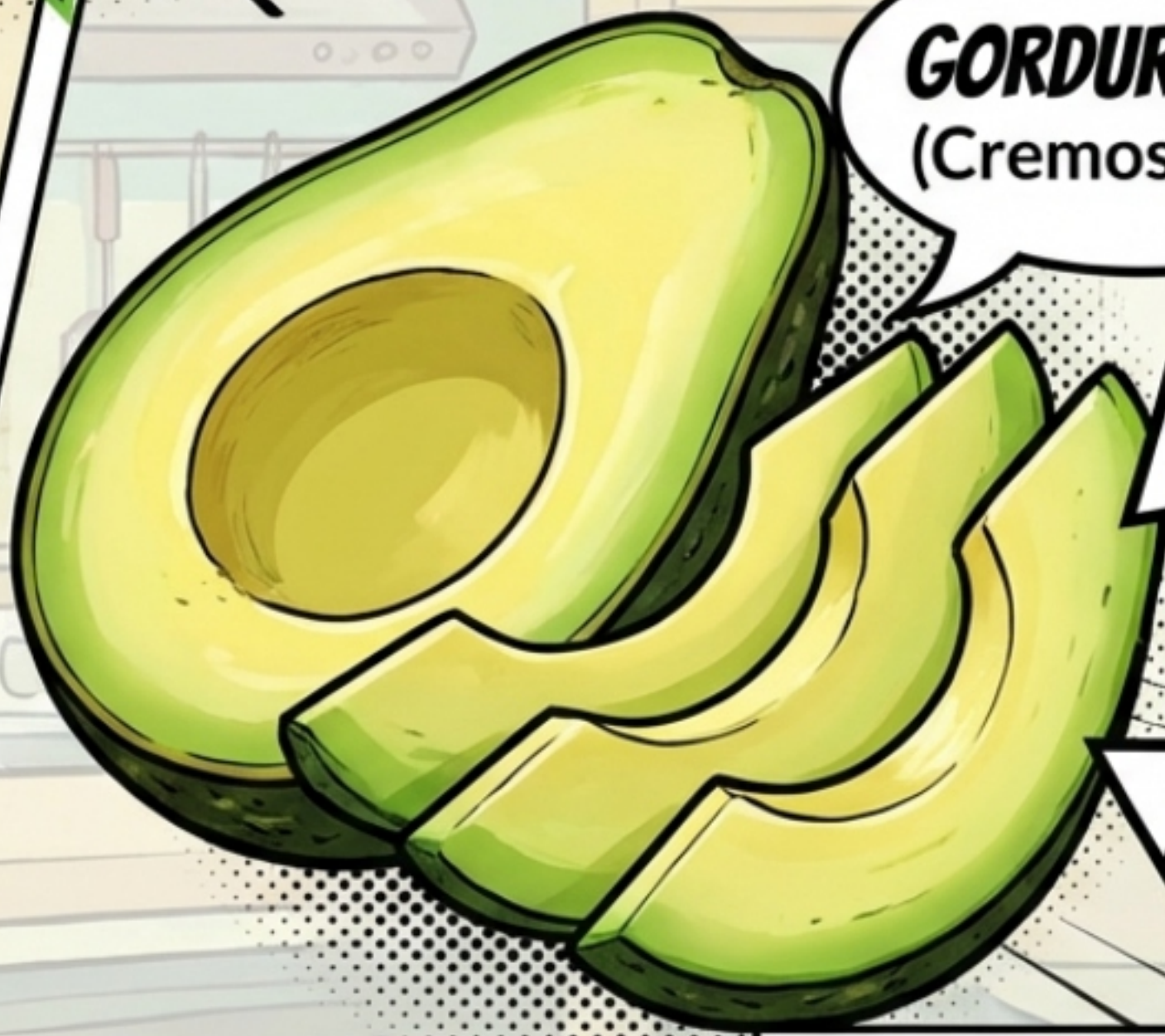
O Shitake deve manter sua textura "chewy" (carnuda), não mole!

OS ALIADOS FRESCOS (VEGETAIS)



CORTE JULIENNE
(Crocância)

Mantenha a casca
para textura extra.



GORDURA BOA
(Cremosidade)

O “manteiga da natureza”
para equilibrar o prato.



Manga (Opcional) para
um toque tropical.

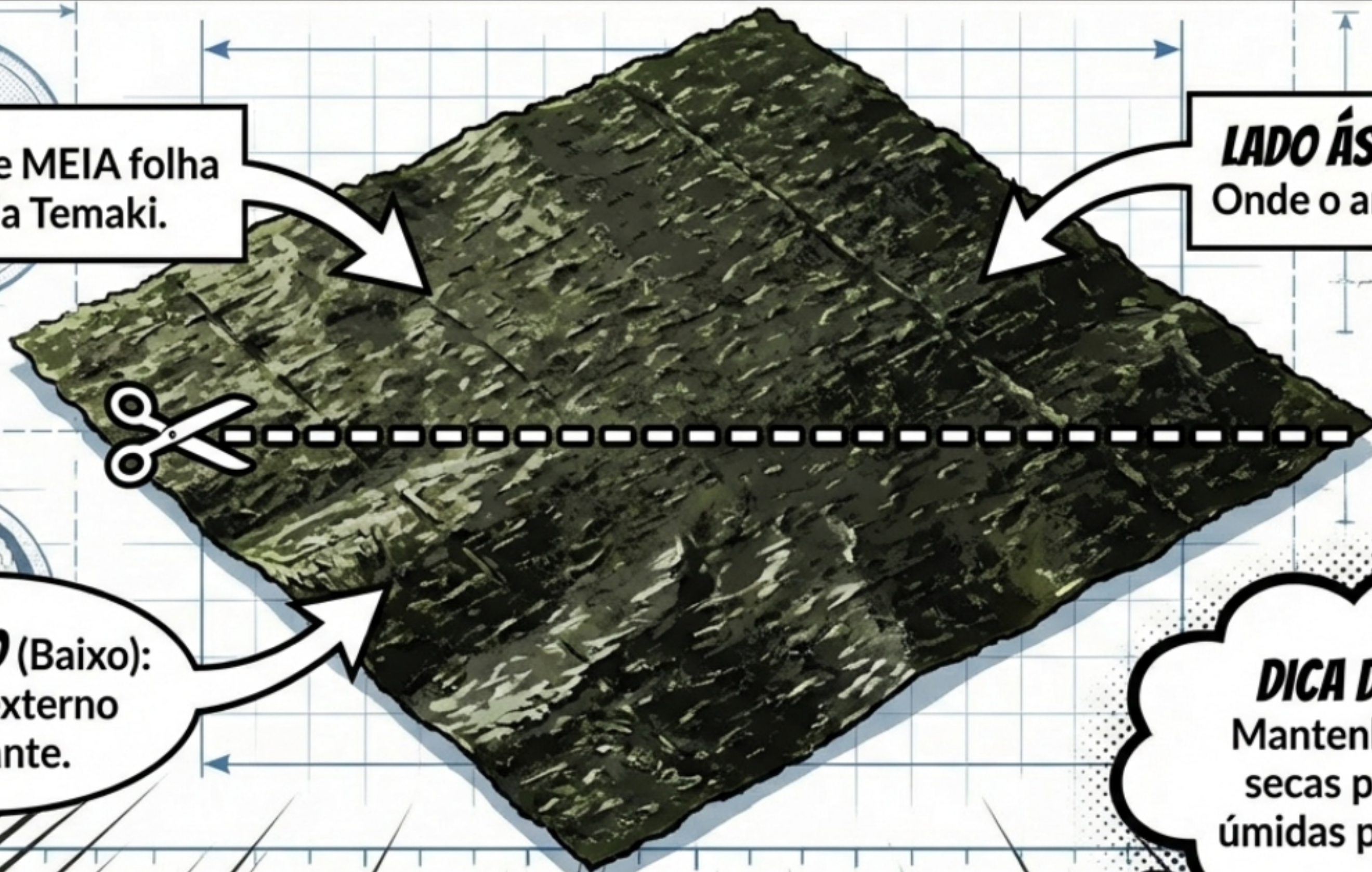
NÍVEL 4: A ARQUITETURA (NORI)

A BASE: Use MEIA folha para cada Temaki.

LADO ÁSPERO (Cima):
Onde o arroz aterrissa.

LADO LISO (Baixo):
O lado externo
brilhante.

DICA DE OURO:
Mantenha as mãos
secas para a alga,
úmidas para o arroz.



MONTAGEM PARTE 1: A TERRAPLANAGEM

完成をする

輔手洗

O QUADRADO DE ATERRISSAGEM

Espalhe uma camada fina de arroz apenas na metade esquerda.

A COLA

Um grão esmagado para selar o cone no final.

MONTAGEM PARTE 2: POSICIONAMENTO ESTRATÉGICO

完成をする

輪手洗

A DIAGONAL PERFEITA

Posicione o Tempeh e Vegetais na diagonal, apontando para o canto superior esquerdo.

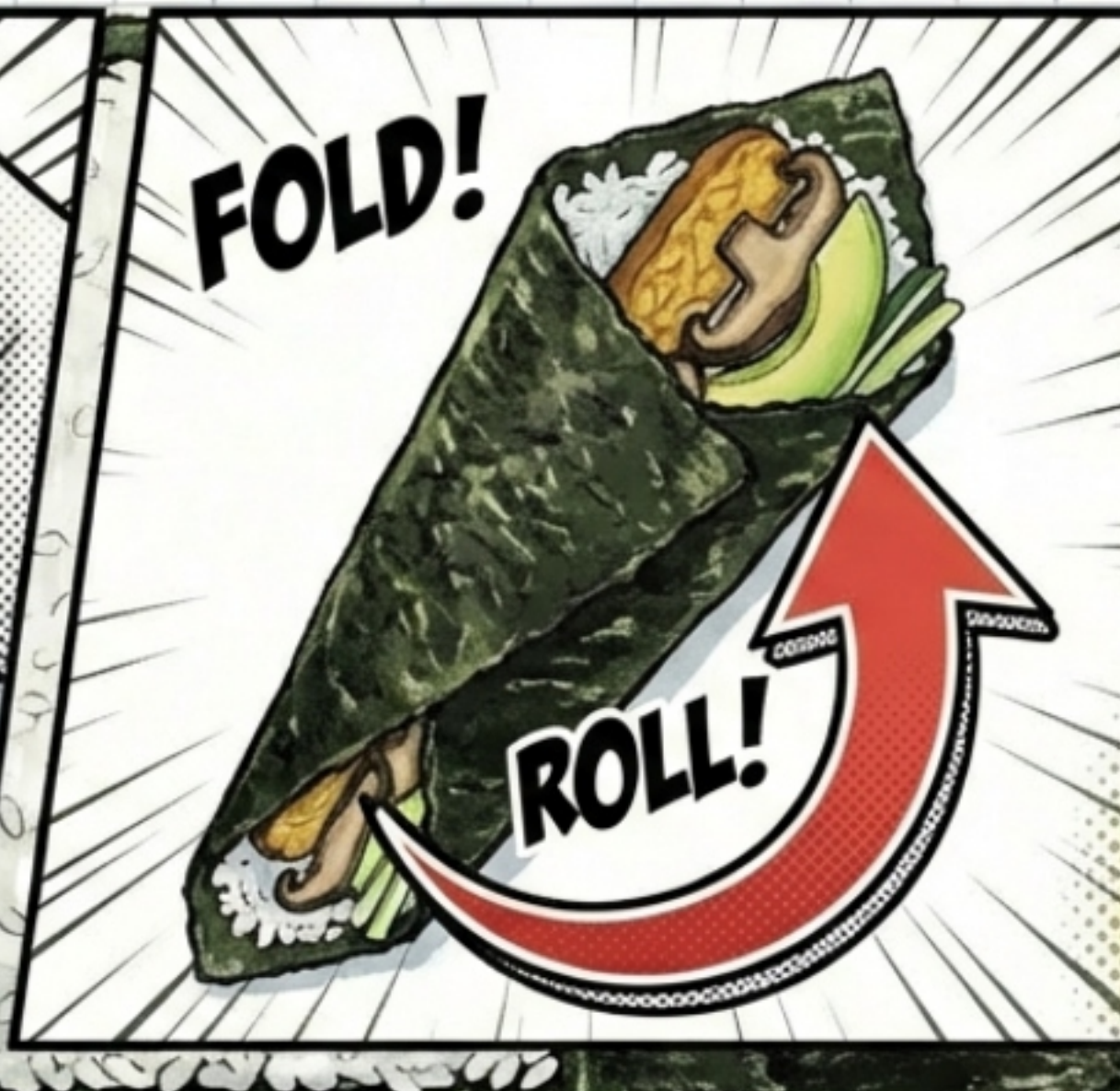
REGRA DO MESTRE: Menos é mais. Deixe os ingredientes 'saírem' para fora como um buquê.

O CLÍMAX: O MOVIMENTO PROIBIDO (ENROLAR)

完成をする



1. Pegue o canto inferior esquerdo e leve ao topo direito.



2. Gire o cone.



3. Use a 'Cola' (grão de arroz) para fechar.

FINALIZAÇÃO E APRESENTAÇÃO

完成をする

軽減

DECORAÇÃO (GARNISH):

- Gergelim Tostado (Preto e Branco)
- Cebolinha picada

OS ACOMPANHAMENTOS:

- Shoyu de alta qualidade
- Wasabi (Raiz Forte)
- Gari (Gengibre)

VITÓRIA!

REGRA DE OURO: Coma **IMEDIATAMENTE**. A crocância da alga é a alma do prato. Parabéns! Você dominou a Arte do Temaki Vegano.

おい

Delicioso!

しゅわ!

Parabéns! Você dominou a Arte do Temaki Vegano.

DESAFIO EXTRA: Tente variações com Tofu Marinado ou Shimeji na próxima batalha!

こんだっめんとす
CONDIMENTOS

**SHOYU
BLAST!**



**WASABI
FURY!**



**SPICE
EXPLOSION!**

ZING!



**TERIYAKI
GLAZE**



**SRIRACHA
MAYO**

**SRIRACHA
SAUCE**



**UMAMI
POWER!**

MAIONESE DE TOFU: O DESPERTAR DO SABOR SUPREMO!



OS ALIADOS (INGREDIENTES E QUANTIDADES)

A BASE DE TOFU SEDOSO
1 PACOTE (296G) DE TOFU SEDOSO, DEVIDAMENTE DRENADO E SECO COM PAPEL TOALHA.

O AGENTE DE TEXTURA
120ML (1/2 XÍCARA) DE ÓLEO DE CANOLA PARA GARANTIR A CREMOSIDADE IDEAL.

O TRIO DE TEMPERO
2 COLHERES DE SOPA DE VINAGRE DE MAÇÃ, 1 COLHER DE CHÁ DE MOSTARDA DIJON E 1 COLHER DE CHÁ DE SAL.

F!

DON! DON!

GO GOGO!!

O RITUAL DE FUSÃO (MODO DE PREPARO)

EXTRAÇÃO DE UMIDADE
REMOVA TODO O EXCESSO DE ÁGUA DO TOFU PRESSIONANDO-O GENTILMENTE COM PAPEL TOALHA ANTES DE INICIAR.

GYUUN!

PULSO DE PODER

CRASH!

COLOQUE TODOS OS INGREDIENTES NO PROCESSADOR E PULSE ATÉ QUE A MISTURA FIGUE COMPLETAMENTE LISA.

SELAMENTO E CONSERVAÇÃO
ARMASENE EM RECIPIENTE HERMÉTICO NA GELADEIRA. A MAIONESE MANTÉM SUA FORÇA POR ATÉ 10 DIAS.

A ARTE DO TOFU: A SAGA DO CREME PICANTE E DO OMELETE DOURADO

Creme de Tofu Picante (Shirako Modoki)

A Base Sedosa
Processe 300g de tofu firme caco com 1/4 colher (chá) de sal e 1/8 colher (chá) de aonori.

ESMAGA!

O Elemento Picante

Combine 30g de nabo ralado com 1/8 colher (chá) de pimenta vermelha em flocos.

Montagem Estilo Gunkan

Aplique o creme com saco de confeitar e finalize com o nabo picante e cebolinha.

PROCESSA!

Choque Térmico e Textura

Congele 300g de tofu e escorra 180g; descongele e esprema para obter a textura de ovo.

PRESSÃO!

A Alquimia de Sabores

Bata o tofu com 80g de abóbora, mirin, shoyu e amidos de batata e milho.

Ingrediente	Quantidade
Mirin	1 colher de sopa
Amido de Batata	1 colher de sopa
Amido de Milho	1 colher de chá
Molho de Soja (Shoyu)	1 colher de chá

A Forja no Forno

Asse a 180°C por 25 minutos até dourar e corte em 10 fatias para o nigiri.

DOURADO!

O LENDÁRIO MOLHO DE DAIKON: A BATALHA PELO SABOR!

Prepare-se para a
**BATALHA DO
SABOR!**

O ARSENAL DE INGREDIENTES

**GOG DE
DAIKON
RALADO**

Equivale a
aproximadamente
meia xícara de
rabanete daikon
fresco e ralado.

A BASE DE SABOR



1 colher de sopa de
Veggie Dashi Soy
Sauce e 1 colher de
sopa de mirin.



O TOQUE ÁCIDO



1 colher de chá
de vinagre de
maçã para
equilibrar o
molho.

A TÉCNICA DE PREPARO

SHHHHH!

Misture todos
os ingredientes em
uma panela pequena
sobre fogo baixo.

MISTURA E AQUECIMENTO



A FERVURA PRECISA

BOOM!

Assim que
atingir uma
fervura suave,
remova
imediatamente
do fogo.

RESERIAMENTO E GUARDA

Deixe esfriar e
guarde em pote
fechado na
geladeira por
até 3 dias.

GLUP!

A BATALHA PELO MOLHO DE COENTRO SUPREMO!



Preparam-se para a fusão definitiva!
A missão: despertar a sebor do Molho de Coentro!

O INVENTÁRIO DO GUERREIRO (INGREDIENTES)

A ERVA SAGRADA:
70G DE COENTRO



Use um maço inteiro de coentro fresco picado para a base aromática!

O NÚCLEO DE PODER:
1 DENTE DE ALHO



Um único dente, esmagado ou picado, para garantir a intensidade do sabor!

A ALQUIMIA LÍQUIDA:
AZEITE, LIMÃO E ÁGUA



1 1/4 xícara de azeite, 1 colher de sopa de suco de limão e 2 colheres de sopa de água!

O SELO DE EQUILÍBRIO:
1 COLHER DE CHÁ DE SAL



A medida exata para realçar todos os outros elementos!

A TÉCNICA SECRETA DA FUSÃO (MODO DE PREPARO)

REUNIR A ENERGIA NO RECIPIENTE



Coloque todos os ingredientes em um pote de vidro limpo com tampo!

O IMPACTO FINAL: AGITAR E SELAR

SHWISH!



BAM!

MISTURA!

Misture bem até que os sabores se tornem um só!

LONGEVIDADE DO ARTEFATO



Uma vez selado, o molho mantém seu poder por até 2 semanas na geladeira!

MISO COREANO DOCE E PICANTE:

O MOLHO DEFINITIVO!



O INVENTÁRIO DE BATALHA (INGREDIENTES)



A BASE DE SABOR

Mistura de 2 colheres de sopa e 1 colher de chá de missô de arroz.


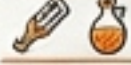




O TOQUE AROMÁTICO

1 dente de alho e 2,5 cm de gengibre, ambos finamente ralados.

Ingrediente

Quantidade

 Melado de cana	1 colher de sopa
 Óleo de Gergelim	1 colher de sopa
 Gochugaru (Pimenta Coreana)	1 colher de chá
 Água	2 colheres de sopa

A FUSÃO E ARMAZENAMENTO

MISTURA INSTANTÂNEA!

Combine todos os ingredientes com a água em um frasco limpo e com tampa.



HOMOGENEIZAÇÃO TOTAL

Mexa ou agite vigorosamente até que todos os elementos se tornem um só.



DURABILIDADE DE ELITE



2 SEMANAS!



SRIRACHA: A FORJA DO FOGO VEGANO

O ARSENAL DE INGREDIENTES

REUNIR!

A BASE DE FOGO:
1 pimentão vermelho médio (100g) e 2 dentes de alho.

PREPARAR!



Os pimentões precisam ficar no freezer por pelo menos 8h para congelar bem!



O CORPO DO MOLHO:
1/4 xícara (50g) de tomates pelados em lata e 2 colheres de chá de shoyu light.



O TEMPERO FINAL:
Vinagre de maçã, 1 colher de chá de melado de cana, sal e 1/2 colher de chá de pimenta caiena.



A BATALHA DA PREPARAÇÃO



TSSSS!

O DESPERTAR TÉRMICO

TSSSS!

FERVA O PIMENTÃO CORGELADO POR 10 A 15 MINUTOS ATÉ A PELE ENRUGAR!



CHOQUE!

O CHOQUE DE GELO

RESPRIE EM ÁGUA GELADA, DESCASQUE A PELE E CORTE EM QUATRO PARTES.



A FUSÃO SUPREMA

WROMMM!

MISTURE TUDO NO PROCESSADOR ATÉ ATINGIR A CONSISTÊNCIA PERFEITA!

FUSÃO!



GENGIBRE EM CONSERVA: O DUELO (VERMELHO vs. BRANCO)



GENGIBRE VERMELHO (GARI)

BAM!

- 300g GENGIBRE JOVEM
- 150ml VINAGRE DE AMEIXA OU VINHO TINTO
- 2 COL. SOPA VINAGRE DE MAÇÃ
- 2 COL. SOPA MELADO DE CANA

O ARSENAL DE INGREDIENTES

DUELO DE SABORES!

VINAGRE UME PARA A COR!

TOQUE CITRICO!

EQUILÍBRIO PERFEITO!

DOÇURA SUAVE!

GENGIBRE BRANCO (GARI)

ZAP!

- 300g GENGIBRE JOVEM
- 180ml VINAGRE DE MAÇÃ
- 3 COL. SOPA MELADO DE CANA
- 3 COL. SOPA SUCO DE YUZU/LIMÃO
- 1 COL. SOPA RASA DE SAL

A TÉCNICA DE PREPARO

FATIAMENTO DE PRECISÃO

USE UM MANDOLINE! QUASE TRANSPARENTE!

SHING!

A MATURAÇÃO

COMBINE OS INGREDIENTES!

COOLING!

LEVE À GELADDERIA POR MAIS DE 24 HORAS!

CONSERVAÇÃO E PODER

O GENGIBRE MANTÉM SUA FORÇA E FRESCOS POR ATÉ 1 MÊS SE MANTIDO REFRIGERADO.

POWER UP!

ATÉ 1 MÊS!

ワイ
寿司
宴

Banquete
de Sushi
Vegano!

EPIC!

ITADAKIMASU!

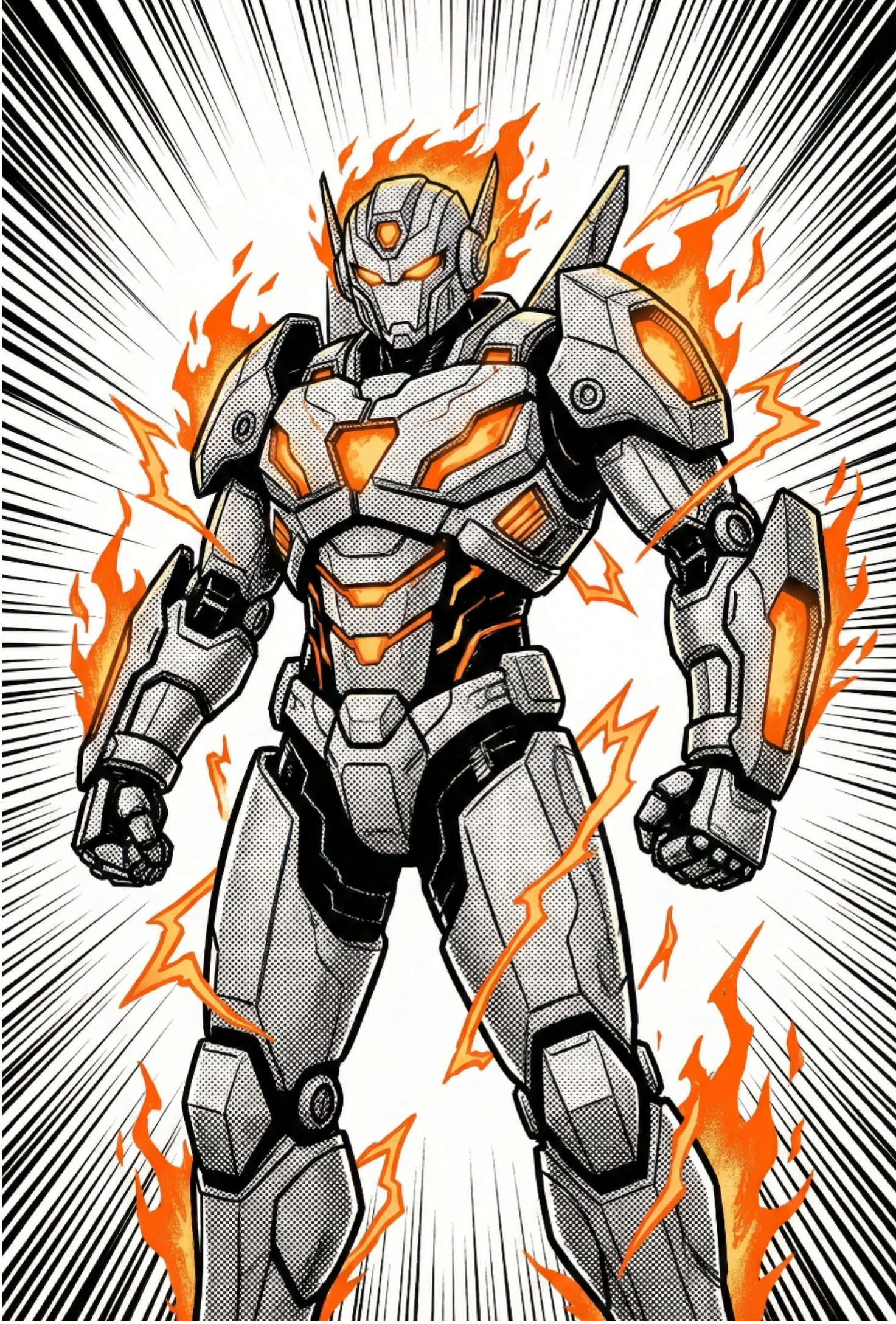
V.F!

Obrigado!

VEGAN
POWER!



Encaminhe para um amigo!



Ainda com dúvidas sobre algum dos procedimentos?

Pergunte a nossa IA especializada em culinária vegana, ela sabe tudo e algo mais!

O serviço é gratuito basta fazer login com sua conta do Google.

[Clique aqui para acessar >>](#)



Sobre o Guia Vegano

O **Guia Vegano** é um projeto dedicado a oferecer informação confiável, gratuita e bem fundamentada sobre veganismo, ética animal, nutrição, meio ambiente e ativismo. Nossa proposta é ajudar pessoas e coletivos a tomarem decisões mais conscientes, fortalecendo um movimento vegano coerente, crítico e comprometido com a libertação animal.

Além deste e-book, você encontra no *Guia Vegano*:

- Artigos sobre ética e filosofia animal
- Textos de nutrição vegana e saúde
- Conteúdos sobre ativismo, meio ambiente e política
- Podcast com entrevistas, análises e reflexões

Acompanhe e aprofunde:

- Site: www.guiavegano.com.br
- Instagram: [@guiavegano](https://www.instagram.com/guiavegano)
- YouTube (canal do Alex / Guia Vegano):
<https://www.youtube.com/@AlexFernandesGuiaVegano>
- [Podcast do Vegano](#)

Este e-book faz parte do esforço contínuo do *Guia Vegano* em unir **conteúdo sério, linguagem acessível e compromisso ético** a favor dos animais.



Licença de uso

Este e-book pode ser livremente compartilhado em formato digital para fins pessoais, educativos e de ativismo, desde que sejam respeitadas as seguintes condições:

Uso não comercial: é vedado o uso deste material, total ou parcial, para fins comerciais sem autorização prévia e por escrito do Guia Vegano.

Manutenção dos créditos: em qualquer compartilhamento, devem ser mantidos os créditos ao Guia Vegano.

A proposta desta licença é permitir que o material circule amplamente em prol dos animais.