

Vita Nutrire



10 receitas
para uma

*Páscoa
Vegana*

“

Compartilho abaixo 10 sugestões de receitas veganas para você fazer para o almoço de domingo de Páscoa.

*E além dessas receitas, está rolando o **Especial Páscoa Vegana** do Vita Nutrire. Se você quiser ficar por dentro das novas receitas de Páscoa que vou postar no canal no YouTube, clique aqui e se inscreva: <http://bit.ly/VitaNutrireNoYouTube>.*

Desejo que você tenha uma ótima Páscoa, rodeada de pessoas queridas e saboreando uma comida muito gostosa e cheia de respeito pelos animais.

Um grande abraço!

Teka ”



SUMÁRIO



Entrada

Homus	Pág. 04
Tapenade	Pag. 06

Prato Principal

Quiche de Tomate Seco	Pag. 08
Escondidinho de Mandioquinha com Shitake	Pag. 10
Quibe de Forno	Pag. 12
Abobrinha Recheada	Pag. 14

Sobremesa

Bolo de Cenoura	Pag. 16
Bolo de Limão Trufado no Pote	Pag. 18
Torta de Banana e Chocolate	Pag. 21
Verrine de Damasco	Pag. 24



Homus

“ O homus é uma receita tradicional árabe, uma pasta feita com grão-de-bico e tahine. É uma ótima opção de patê e combina muito bem com um pão sírio torrado no forno.

”

Homus

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Tempo: 50 minutos

Ingredientes

2 xícaras de grão-de-bico cozido

2 colheres de sopa de tahine (pasta de gergelim)

1 dente de alho pequeno

Suco de 1/2 a 3/4 de limão

1/2 colher de chá de sal

1 colher de chá de azeite

Água se necessário

Modo de Preparo

1. Deixe o grão-de-bico de molho em água por de 8 a 10 horas. Para essa receita, você precisará de aproximadamente 120g de grão-de-bico cru. Eu gosto de preparar 500g de uma vez e congelar a sobra, que rende umas 9 xícaras. Após as 8 horas, escorra e leve para cozinhar em uma panela de pressão com 1 parte de grão-de-bico para uma parte de água. Meça com o dedo. Deixe em fogo alto até começar a chiar. Abaixar o fogo e deixe cozinhando por 15 minutos, desligue e deixe a pressão sair naturalmente, o que leva mais ou menos 20 minutos. A água que sobra você pode congelar para fazer aquafaba;
2. Triture o alho e refogue no azeite. Essa etapa não é necessária, mas faço porque não gosto muito de alho cru;
3. Bata todos os ingredientes no processador ou no liquidificador, acrescentando água somente se necessário, até a mistura ficar bem lisinha;
4. Ajuste os temperos de acordo com o seu paladar (sal, limão, tahine, alho). Está pronto!



Tapenade

“ A tapenade é um patê muito simples de preparar, originário da região de Provença, na França. É feito tradicionalmente com azeitonas, alcaparras, anchovas e azeite, mas na versão vegana eu retirei as anchovas.

”

Tapenade

Rendimento: 3 porções

Dificuldade: fácil

Tempo: 10 minutos

Ingredientes

½ xícara de azeitonas pretas

¼ de xícara de azeitonas verdes

¼ de xícara de alcaparras

1 colher de sopa de azeite de oliva

ervas frescas a gosto

Modo de Preparo

1. Retire o caroço da azeitona e pique junto com a alcaparra em partes bem pequenas ou bata todos os ingredientes em um processador. Pronto!



Quiche de Tomate Seco

“ Quiche é um prato tradicional da culinária francesa, à base de creme de leite e ovos. Mas a origem da palavra é alemã e significa “torta”. A nossa quiche vegana é feita com tofu e creme de mandioca e fica muito cremosa e saborosa. ”

Quiche de Tomate Seco

Rendimento: 8 pedaços

Dificuldade: média

Tempo: 2 horas

Ingredientes da Massa

- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1 xícara de farinha de trigo branca
- 1 colher de chá de sal
- 1/3 de xícara de azeite (ou óleo)
- 1/3 de xícara de água

Ingredientes do Recheio

- 150g de tomate seco drenado (aprox. 1 xícara)
- 500 g de tofu drenado
- 285g de mandioca cozida quente (aprox. 1 e 1/3 de xícara dela amassada e 220g dela crua)
- 1/4 de xícara do azeite do tomate seco (ou azeite)
- 1/2 xícara de água quente do cozimento da mandioca
- Sal a gosto

Modo de Preparo

1. Coloque a mandioca para cozinhar em panela de pressão. Assim que começar a chiar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 15 minutos. Desligue e deixe a pressão sair naturalmente;
2. Coloque no liquidificador o tofu em pedaços, a mandioca quente sem o cabinho de dentro, aproximadamente 1/3 do tomate seco (quantidade a gosto), o azeite e a água quente e bata até se tornar um creme liso. O creme ficará grosso, portanto, se seu liquidificador não for muito potente, bata em duas partes. Acrescente sal a gosto e, se achar necessário, mais tomate seco até que fique com sabor do seu agrado (eu gosto com sabor marcante de tomate seco), lembrando que depois de assar o sal se acentuará, assim como a cor ficará mais intensa. Reserve o creme;
3. Pique o tomate seco restante e reserve;
4. Pré-aqueça o forno a 200°C;
5. Prepare a massa. Misture os ingredientes secos e acrescente os líquidos. Misture bem com uma colher. Evite usar as mãos, pois o calor delas não deixará a massa ficar crocante;
6. Coloque a massa em uma assadeira redonda de fundo removível de 28cm de diâmetro, ou em um refratário untado que possa ir ao forno e também ser usado para servir. Com as mãos vá distribuindo uniformemente a massa e apertando bem, subindo pelas laterais e apertando os cantos internos;
7. Asse a massa por 10 minutos;
8. Retire do forno, distribua os pedaços de tomate seco, deixando alguns para decorar. Acrescente o creme e alise. Decore com o tomate seco e leve para assar por mais 30 minutos. Pronto! Sirva decorado com ervas frescas.

* Essa receita foi inspirada em receitas de quiche da Bela Gil e do VegTube.



Escondidinho de Mandioquinha e Shitake

“Essa é uma adaptação de uma receita da minha mãe que nós fizemos juntas, e toque dela fez toda a diferença!”

”

Escondidinho de Mandioquinha e Shitake

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: média

Tempo: aproximadamente 1h 30 minutos

Ingredientes para o Purê

2 kg de mandioquinha

2 xícara de leite de castanha do pará ou outro leite vegetal*

1 colher de sopa de azeite de oliva

1/2 colher de chá de pimenta-do-reino

1/2 colher de chá noz moscada

Sal a gosto

Ingredientes para o Recheio

200g de cogumelo shitake fresco fatiado

3 abobrinhas médias picadas em cubos (aprox. 500g)

1 maço pequeno de alho-poró

1 colher de chá gengibre em pó

1 colher de sopa azeite de oliva

1/3 xícara de vinho branco seco (opcional)

Sal a gosto

Modo de Preparo

1. Cozinhe a mandioquinha até ficar macia;
2. Amasse a mandioquinha ainda quente;
3. Moa a pimenta-do-reino, rale a noz moscada e refoque-as brevemente no azeite. Acrescente a mandioquinha, o leite aos poucos e misture até virar um purê cremoso. Reserve;
4. Pique o alho-poró, deixando um pedaço da folha para decorar. Refogue-o no azeite. Acrescente o gengibre em pó. Em seguida acrescente o shitake. Refogue por uns minutinhos e acrescente a abobrinha, o sal e o vinho (ou um pouquinho de água). Cozinhe em fogo baixo;
5. Espalhe azeite em um refratário grande. Coloque metade do purê no fundo. Coloque todo o refogado no meio e finalize com o restante do purê. Espalhe azeite por cima. Leve ao forno para aquecer por uns 15 minutos;
6. Para decorar, pique uma folha do alho-poró e refogue rapidamente em azeite. Quando retirar o escondidinho do forno, coloque por cima delicadamente o alho poró.

* Para fazer o leite de castanha do pará, deixe 1/2 xícara de castanha de molho por algumas horas, escorra e bata com 2 xícaras de água. Coe em um pano e está pronto!



Quibe de Forno

“

Essa é uma receita de quibe muito prática e gostosa!

”

Quibe de Forno

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: fácil

Tempo: 1 hora

Ingredientes

- 1 xícara de trigoilho (trigo para quibe)
- 4 xícaras de água quente
- 1/2 cebola pequena picadinha
- 1/4 de xícara de hortelã fresca picada (ou o tempero que tiver em casa)
- 1/2 colher de chá de pimenta síria (opcional)
- 1 colher de chá de sal

Modo de Preparo

1. Coloque o trigoilho de molho na água quente e deixe hidratando por 20 minutos;
2. Enquanto isso pique bem pequeno a cebola e a hortelã;
3. Escorra o trigoilho em uma peneira. Aperte bem com uma colher para retirar toda a água. Isso é bem importante, pois se ficar água na massa o quibe vai ficar molenga;
4. Coloque o trigoilho ainda morno em um pote seco junto com o restante dos ingredientes e mão na massa! Vá amassando, apertando a mistura, até que ganhe uma certa liga. É o glúten que se ativou;
5. Coloque a massa em um refratário ou assadeira. Aperte bem com uma colher, alise a parte de cima e faça uns risquinhos com a faca;
6. Leve para assar a 220°C por aproximadamente 30 minutos, sem precisar pré-aquecer o forno, ou até que a massa esteja firme e a superfície dourada. Está pronto!

Dica

Dobre ou triplique a receita pra fazer pra família toda.



Abobrinha Recheada com Amaranto e Creme de Semente de Girassol

“ *Uma receita muito gostosa de abobrinha recheada.* ”

Abobrinha Recheada com Amaranto e Creme de Semente de Girassol

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Tempo: 4 horas para molho da semente de girassol + 1 hora

Ingredientes

2 abobrinhas italianas médias

2 colheres de sopa semente de girassol crua

1/4 xícara de amaranto

1/2 cebola pequena picada

Temperos diversos: sementes de coentro, de cominho e de erva-doce, gengibre e açafrão em pó

Azeite de oliva a gosto

Sal a gosto

Água

Modo de Preparo

1. Deixe as sementes de girassol de molho em água filtrada por aproximadamente 4 horas, ou, se não tiver tempo, por alguns minutos em água morna.
2. Corte as abobrinhas ao meio no sentido do comprimento e da largura. Desta forma, teremos no total 8 pedaços.
3. Cozinhe as abobrinhas cortadas no vapor, de preferência, para preservarmos sabor e os nutrientes como a vitamina C, ou em água até ficarem macias, porém não cozinhe demais.
4. Refogue a cebola no azeite até ficar macia e transparente, acrescente os temperos em pó, misture e imediatamente acrescente o amaranto. Adicione 3/4 de xícara de água, sal a gosto e deixe cozinhar em fogo baixo até ficar macio e sem água - caso necessário, acrescente mais água.
5. Após cozida a abobrinha, remova a parte interna, das sementes, e reserve, deixando todas as bordas "fechadas".
6. Adicione em um mixer ou liquidificador potente as sementes de girassol escorridas e a parte de dentro das abobrinhas removida, água aos poucos e sal a gosto. Bata até virar um creme homogêneo e levemente firme.
7. Monte as abobrinhas colocando o creme e o amaranto e decorando com salsinha, castanhas trituradas ou, como fiz, tiras de beterraba cozidas.
8. Leve ao forno para aquecer e sirva. Pronto!



Bolo de Cenoura Vegano

“

Esse bolo de cenoura é muito gostoso! E ao invés dessa cobertura, você pode usar um chocolate derretido.

”

Bolo de Cenoura Vegano

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: fácil

Tempo de preparo: 1 hora

Ingredientes da Massa

2 cenoura médias picadas
1/4 de xícara de água
1/2 xícara de óleo de girassol
1/2 colher de chá de vinagre de maçã
1 pitada de sal
1 xícara de açúcar demerara
1 xícara de farinha de trigo integral
1 xícara de farinha de trigo branca
2 colheres de chá de fermento químico em pó

Ingredientes da Cobertura

1/2 xícara de açúcar demerara
2 colher de sopa de cacau em pó
1 colher de sopa de óleo de coco (ou outro)
1/2 xícara de água
Pitadas de canela, cravo, noz moscada e gengibre (opcional)

Modo de Preparo do Bolo

1. Peneirar e misturar as farinhas e o fermento.
2. O restante dos ingredientes da massa deve ser batido no liquidificador até formar um creme homogêneo. Acrescentá-lo às farinhas. Misturar delicadamente.
3. Levar para assar em assadeira untada em forno pré-aquecido com temperatura de 200°C por aproximadamente 40 minutos ou até estar bem assado.

Modo de Preparo da Cobertura

1. Bolo assado e desenformado (desenforme quando estiver frio, ou pelo menos morno). É hora de fazer a cobertura! Adicione todos os ingredientes da cobertura à uma panela e leve ao fogo baixo. Misture bem e continue mexendo até alcançar o ponto de brigadeiro mole.
2. Acrescente a cobertura ainda quente ao bolo, pois se esfriar endurece e fica difícil de espalhar.
3. Se desejar, salpique especiarias sobre a cobertura. Pronto!



Bolo de Limão Trufado no Pote

“Esse bolo de limão foi uma das primeiras receitas que criei, há mais de 5 anos, e também é uma das minhas receitas mais pedidas. Então, saiba, estou compartilhando uma receita super valiosa e até então secreta para você fazer em casa. Olha que coisa boa!”

Bolo de Limão Trufado no Pote

Rendimento: 14 potinhos de 140ml

Dificuldade: média

Tempo: 3 horas

Ingredientes do Bolo

- 1 xícara de farinha de trigo branca
- 2 xícaras de açúcar demerara
- 2 colheres de chá de bicarbonato de sódio
- Pitada de sal
- Raspa de 3 limões
- ½ xícara de suco de limão
- ½ xícara de óleo
- 1 ½ xícara de água

Ingredientes da Ganache de Chocolate

- 140g de chocolate meio amargo vegano
- 1/3 de xícara de castanha de caju crua
- 2/3 de xícara de água

Ingredientes do Creme Branco

- ½ xícara de castanha de caju crua
- 1 xícara de água
- ¼ xícara de açúcar demerara
- 4 colheres de chá de suco de limão
- Raspas de limão para decorar

Modo de Preparo do Bolo

1. Preaqueça o forno a 180°C;
2. Unte uma assadeira retangular;
3. Peneire a farinha em uma tigela e acrescente o restante dos ingredientes secos. Misture bem;
4. Acrescente os ingredientes molhados e misture delicadamente até a massa ficar homogênea;
5. Coloque a massa na assadeira e asse por aproximadamente 30 minutos, ou até que, ao espetar o garfo, ele saia limpo;
6. Retire do forno e deixe esfriar;
7. Para a montagem do bolo, será necessário desenformá-lo, remover as partes escurinhas de cima e das laterais (use para outra coisa) e esfarelar todo o bolo. Reserve para a montagem.

Modo de Preparo da Ganache

1. Deixe as castanhas de molho por umas 4 horas ou em água fervente por alguns minutos, até ficarem molinhas;
2. Escorra a água das castanhas e bata-as com a água (que deve ser colocada aos poucos), até que se torne um creme homogêneo, sem nenhum pedacinho de castanha;
3. Leve este creme de castanha a uma panela e amorne-o, sem deixar esquentar demais. Desligue o fogo, acrescente o chocolate picado e mexa até que ele dissolva por completo;
4. Deixe esse creme descansar em temperatura ambiente até o momento da montagem do bolo.

Modo de Preparo do Creme Branco

1. Assim como no preparo da ganache, deixe as castanhas de molho por umas 4 horas ou em água fervente por alguns minutos, até ficarem molinhas;
2. Bata o açúcar demerara no liquidificador até se tornar um pó fino;
3. Escorra a água das castanhas e bata-as com o açúcar, o limão e a água (que deve ser colocada aos poucos), até que se torne um creme homogêneo, sem nenhum pedacinho de castanha;
4. Leve esse creme para o fogo baixo até levantar fervura. Desligue e reserve fora da geladeira para o momento da montagem.

Montagem

Montei em 5 camadas: creme branco, bolo, ganache, bolo e creme branco, umidecendo o bolo com água e um pouco de açúcar.

Deixe na geladeira até a hora de comer. Na geladeira dura uns 3 dias.



Tortinha de Banana de Tâmaras

“ Uma torta muito gostosa, feita apenas com o açúcar natural das frutas.

”

Tortinha de Banana e Tâmaras

Rendimento: aproximadamente 8 tortinhas de 10cm de diâmetro

Dificuldade: Média

Tempo: 4 horas para o molho + 1h30 para o preparo

Ingredientes para a massa

2/3 xícara de tâmaras desidratadas sem caroço (hidratar) (ou aprox. 1/3 xíc. açúcar mascavo)

1 xícara de aveia em flocos (sem glúten, se desejar)

1 xícara de castanhas do pará (ou outra castanha)

1 pitada de sal

4 colheres de sopa de água

Ingredientes para o recheio

5 bananas nanicas médias (aproximadamente)

Ingredientes para a cobertura

2/3 xícara de tâmaras desidratadas sem caroço (hidratar)

1 colher de chá de cacau em pó

1 colher de chá de essência natural de baunilha

1 pitada de canela, cravo e cardamomo (opcional)

1 pitada de sal

1/3 xícara de água (ajustar se necessário)

Modo de Preparo da Massa

1. Deixe as tâmaras de molho por algumas horas ou as ferva rapidamente - deixe separadamente de molho também as tâmaras que serão usadas na cobertura.
2. Bata a aveia no liquidificador até virar uma farinha. Reserve.
3. Bata as castanhas no liquidificador até virarem quase uma farinha. Reserve.
4. Misture as farinhas de aveia e castanha obtidas e acrescente o sal.
5. Escorra as tâmaras e bata com 4 colheres de sopa de água em um processador de alimentos, em um mixer ou em um liquidificador.
6. Misture todos os ingredientes.
7. Monte as tortinhas deixando a massa com espessura de 0,5 a 1cm.

Modo de Preparo do Recheio

1. Corte das bananas em fatias no comprimento. Dê uma picada e arrume nas forminhas. Os pedaços devem ficar bem juntinhos.
2. Asse as tortinhas em forminhas com fundo falso em forno baixo por aproximadamente 30 minutos, ou até ficarem bem assadas.
3. Deixe esfriar antes de desenformar.

Modo de Preparo da Cobertura

1. Descarte a água do molho das tâmaras e bata-as com os demais ingredientes em um processador, liquidificador ou mixer, acrescentado mais água se achar necessário. Deve formar um creme liso.
2. Com as tortinhas já desenformadas, acrescente a cobertura e decore com castanhas, folhinhas de hortelã, frutas secas e o que mais a imaginação criar.



Verrine de Damasco

“

Verrine é o nome dado a pratos que são servidos em copos e em camadas. Essa receita é muito gostosa e bonita.

”

Receita de Verrine de Damasco

Rendimento: 3 tacinhas

Dificuldade: fácil

Tempo: 4 horas para o molho + 30 minutos para o preparo

Ingredientes para o Creme Branco

1/2 xícara de castanha de caju crua e sem sal

2 colheres de chá de açúcar demerara

1/4 + 1/8 xícara de água para bater

Ingredientes para o Creme de Cacau

1/2 xícara de tâmaras desidratadas sem caroço

1 colher de sopa do creme branco

1 colher de sopa de cacau em pó

1/4 de xícara de água para bater

Ingredientes para a Calda

1/2 xícara de damascos

1 colher de sopa açúcar demerara

1/4 xícara de água

Especiarias para Decorar

6 cardamomos (sementes internas moídas)

1 pitada de canela

1 pitada de noz moscada

Modo de Preparo

1. Deixe as castanhas e as tâmaras de molho separadamente por algumas horas até ficarem hidratadas e macias ou ferva-as rapidamente se não tiver tempo.
2. Em uma panela em fogo baixo, leve os ingredientes da calda e deixe cozinhar até a água secar e se converter em calda.
3. Descarte a água das castanhas e bata-as em liquidificador ou processador com o açúcar e a água nova. Reserve.
4. Bata os ingredientes do creme de cacau.
5. Monte as tacinhas em camadas, colocando o damasco também no meio e finalizando com a calda e com as especiarias.

Teresa Lauriy

www.vitanutrire.com

 *vitanutrirepage*
contato@vitanutrire.com