



SEGUNDA FEIRA
SEM CARNE

RECEITAS VEGANAS

SVB E @MONICABENINI

Café da Manhã

SUCO DE PERA E GENGIBRE

INGREDIENTES

3 peras bem maduras

8 a 10 cubos de gelo

Gengibre fresco à gosto

MODO DE PREPARO

Rale o gengibre em um ralador fino, segure entre os dedos e esprema para extrair bem o suco. Reserve. Lave as peras, corte-as ao meio e retire as sementes. Leve ao liquidificador as peras, o gengibre e o glo. Triture e sirva a seguir.

Rendimento: 2 porções

Café da Manhã

PUDIM DE CHIA E MARACUJÁ

INGREDIENTES

1 xícara de leite vegetal de sua preferência

½ xícara de chia

2 colheres de sopa de agave

polpa de 1 maracujá

1 pitada de cardamomo em pó

MODO DE PREPARO

Misture o cardamomo ao leite vegetal. Adicione a chia e deixe por de molho 1 dia. Passado este período, em uma tigela, à parte, misture o maracujá e o agave até ficar do seu gosto. Em seguida, faça camadas intercaladas de chia e maracujá. Se quiser, decore com lascas de coco.

Café da Manhã

PÃO DE FRIGIDEIRA

INGREDIENTES

- 1/4 xícara de farinha de aveia
- 1/4 xícara de fubá fino
- 1/4 xícara de polvilho doce
- 1/2 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de psyllium ou de farinha de linhaça
- 1 colher de sopa de sementes de abóbora (opcional)
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- Aproximadamente 1/3 xícara de água (80 ml)

MODO DE PREPARO

Em um prato fundo adicione as farinhas, o psyllium/farinha de linhaça e o sal. Adicione as sementes de abóbora, se estiver usando. Mexa bem com um garfo.

adicione o azeite de oliva e a água aos poucos. Antes de adicionar toda a água espere um minuto para as farinhas absorverem os líquidos. Depois deste tempo adicione um pouco mais de água para ajustar a consistência da massa. Com psyllium você vai adicionar aproximadamente 1/3 de xícara mais 1 colher de sopa de água e com farinha de linhaça aproximadamente um quarto de xícara mais uma colher de sopa de água.

Unte uma frigideira pequena antiaderente com um pouco de óleo, coloque a massa dentro, alise a superfície, tampe a frigideira e só depois ligue o fogo e mantenha-o bem baixo.

Asse o pão de frigideira fit por aproximadamente 5 minutos de um lado, depois vire e asse por mais uns 4 ou 5 minutos do outro lado.

Espere esfriar para depois cortar, se vc cortar quente ele fica um pouco borrachudo.

Almoço

FEIJOADA COM SHITAKE

INGREDIENTES

½ abobrinha
100g de cogumelo shitake
1 couve chinesa ou acelga pequena
azeite a gosto
2 dentes de alho
1 folha de louro
2 xícaras de feijão preto cozido
½ xícara do caldo do cozimento do feijão
cominho, páprica doce e sal marinho a gosto
coentro picado ou folhas de hortelã para servir (opcional)

OBSERVAÇÃO: Essa é somente uma sugestão de preparo diferente do convencional. Mas você pode preparar o feijão do jeito que você preferir. (Sem nada de origem animal, é claro rs..) Use e abuse do louro, cebola, temperos verdes ou outros ingredientes de sua preferência.

MODO DE PREPARO

Corte a abobrinha no sentido do comprimento e depois em pequenos cubos. Pique grosseiramente os cogumelos. Separe e rasgue as folhas de couve e corte os talos em tiras. Reserve. Aqueça uma panela ou frigideira grande com um fio de azeite; junte os dentes de alho esmagados e picados, a folha de louro e a abobrinha. Salteie em fogo médio por cerca de 2 minutos, até a abobrinha ficar macia. Acrescente o feijão, o caldo do cozimento do feijão (ou água), seguidos da couve e dos cogumelos. Tempere com cominho e páprica doce; se necessário, adicione uma pitada de sal. Deixe cozinhar durante 10 minutos, em fogo baixo, e desligue o fogo. Polvilhe coentro picado ou folhinhas de hortelã antes de servir.

Almoço

ARROZ SOLTINHO

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de arroz (de sua preferência - lembrando que o arroz integral leva mais tempo no cozimento)
- 2 xícaras de chá de água
- ½ cebola 1 colher de sopa de azeite
- 1 folha de louro
- ½ colher de chá de sal

MODO DE PREPARO

Descasque e pique fino a cebola. Numa chaleira, leve um pouco mais de 2 xícaras (chá) de água ao fogo baixo, até ferver. Leve uma panela média ao fogo baixo. Quando aquecer, regue com o azeite e acrescente a cebola. Tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 2 minutos, até murchar. Junte o louro e misture bem. Acrescente o arroz e mexa bem para envolver todos os grãos com o azeite por cerca de 1 minuto - isso ajuda a deixar o arroz soltinho depois de cozido. Meça 2 xícaras (chá) da água fervente e regue o arroz. Tempere com o sal, misture bem e aumente o fogo para médio, não mexa mais. Assim que a água atingir o mesmo nível do arroz, diminua o fogo e tampe parcialmente a panela. Deixe cozinhar até que o arroz absorva toda a água - para verificar se a água secou, fure o arroz com um garfo e afaste delicadamente alguns grãos do fundo da panela; se ainda estiver molhado, deixe cozinhar mais um pouquinho. Desligue o fogo e mantenha a panela tampada por 5 minutos antes de servir para que os grãos terminem de cozinhar no próprio vapor. Em seguida, solte os grãos com um garfo, transfira para uma tigela e sirva quente.

Almoço

LEGUMES ASSADOS

INGREDIENTES

Legumes: batata doce, abóbora cabotiá, beringela, cebola - roxa, alho com casca e abobrinha (e o que mais você desejar)

1 colher de sopa de tahine

2 colheres de sopa de água

pitada de sal

pitada de pimenta do reino

MODO DE PREPARO

Escolha alguns legumes, corte em fatias ou pequenos pedaços. Tempere à gosto com sal, pimenta do reino e fio de azeite, alecrim fresco, Misture com as mãos e leve ao forno numa assadeira a 200 graus por 45 minutos. Nos 15 minutos finais acrescente passas se gostar. Depois de assados, gosto de finalizar com molho tahine

Sobremesa

SORVETE DE BANANA E CACAU NIBS

INGREDIENTES

- 2 bananas sem casca congeladas em rodela
- 2 colheres de sopa de nibs de cacau (com cacau em pó também fica uma delícia)
- 1 colher de chá de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de leite vegetal de sua preferência
- 1 colher de chá de extrato de baunilha (opcional)

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador até virarem uma pasta espessa e consistente. Não adicione mais líquido. Insista, abra o liquidificador, ajeite com a colher e bata novamente até obter um creme grosso! Sirva!

INGREDIENTES

- 1 aipim grande sem casca cozido e amassado (300g)
- 1 xícara de polvilho azedo
- 1 xícara de polvilho doce
- sal, orégano e alho torrado a gosto
- ½ xícara de água

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture todos os ingredientes, mas adicione a água aos poucos, até dar o ponto de enrolar. Preaqueça o forno a 180 graus. Molde bolinhas e coloque em uma assadeira forrada com papel alumínio ligeiramente untado (disponha as bolinhas separadas, pois elas crescem). Asse por 25 minutos ou até dourarem. Sirva.

Rendimento: 16 unidades

Tempo de preparo: 45 minutos

INGREDIENTES

- 1 xícara de fubá
- 1 xícara de aveia
- 1/2 xícara de açúcar demerara
- 1/4 de xícara de óleo de coco derretido
- 1/2 colher de chá de sementes de erva doce (opcional)
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/2 xícara de água
- 1 colher de chá de suco de limão

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 180 graus. Coloque todos os ingredientes em um recipiente e misture até obter uma bola de massa lisa e homogênea que não grude nas mãos. Modele os biscoitos com as mãos, formando bolinhas e depois achatando-as. Use uma colher para medir a quantidade de massa de cada um. Coloque em uma assadeira untada com óleo e forrada com papel manteiga. Deixe pelo menos 3cm de espaço entre as bolinhas, pois elas vão crescer bastante quando assarem. Leve ao forno pré aquecido por cerca de 20 a 30 minutos. Vire os biscoitos com cuidado aos 20 minutos, para assar do outro lado. Retire do forno e espere esfriar. Não se preocupe se os biscoitos estiverem um pouco úmidos e macios ao sair do forno - ao esfriar eles ficarão crocantes. Transfira para um frasco de vidro fechado e armazene em temperatura ambiente. Eles duram cerca de 5 dias.

INGREDIENTES

1l fio de azeite

1 talo pequeno de alho poró em rodelas

600g de abóbora japonesa (sem sementes e cortada em pedaços)

1 pedaço de gengibre de 5 cm cortado em dois pedaços, sem casca

sal a gosto

½ colher de chá de curry

2 anises estrelados

1 xícara de caldo de legumes

½ xícara de leite de coco

MODO DE PREPARO

Numa panela de pressão leve ao fogo o fio de azeite e refogue o alho poró até que fique transparente. Junte a abóbora e mexa bem. Adicione os demais ingredientes exceto o leite de coco. Tampe a panela e deixe cozinhar por 15 minutos após iniciada a pressão. Retire do fogo e deixe a panela esfriar para abri-la. Retire o gengibre, o anis estrelado e descarte-os. Ponha no liquidificador e bata bem. Transfira para uma panela e leve ao fogo por 5 minutos. Acrescente o leite de coco e mexa bem e deixe por mais 2 minutos para aquecer mais. Sirva decorado com 1 anis estrelado.

Tempo de preparo: 23 minutos

Rendimento: 6 porções

SALADA DE COUVE CRESPA, VAGEM E TOMATE CEREJA

INGREDIENTES

PARA A SALADA:

- 70g de couve crespa bem picada (descarte os talos)
- um punhado de tomate cereja
- um punhado de vagem ou ervilha torta
- 1 colher de sopa de sementes de gergelim (ou outra que você deseja)
- um punhado de folhas de hortelã fresca

PARA O MOLHO:

- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 2 colheres de sopa de molho de castanha crua e agave
- uma pitada de sal e pimenta do reino moída na hora

INGREDIENTES

Para a massa:

½ xícara de água morna

1 colher de chá de açúcar

1 colher de chá de fermento biológico seco

1 xícara de farinha integral ou branca comum

2 colheres de sopa de azeite de oliva

½ colher de chá de mix de ervas italianas (ou ervas da sua preferência)

½ colher de chá de sal marinho

fio de óleo para untar

Para o recheio:

3 xícaras de espinafre picado

2 colheres de sopa de fermento nutricional

1 colher de sopa de azeite de oliva

¼ de colher de chá de pimenta do reino moída

MODO DE PREPARO

Para fazer a massa:

Junte a água, o açúcar e o fermento na tigela de uma batedeira. Misture e deixe descansar 5 minutos ou até que o fermento comece a espumar. Adicione as farinhas, o azeite, as ervas e o sal. Bata tudo em velocidade baixa até que a massa se torne uma bola homogênea, por cerca de 6 minutos (se preferir sove com as mãos por 10 minutos numa superfície enfarinhada). Se ficar muito pegajosa, junte uma colher de sopa de farinha, se estiver muito seca adicione 1 colher de sopa de água, até obter uma massa uniforme. Unte uma tigela com óleo. Forme uma bola com a massa e coloque na tigela, virando para untar bem. Cubra com um pano e deixe descansar até dobrar de tamanho, cerca de 1 hora e meia. Polvilhe uma superfície de trabalho com farinha. Divida a massa ao meio e abra cada metade em um retângulo de 20cmx25cm. Preaqueça o forno a 190 graus. Forre uma assadeira grande com papel manteiga.

Para fazer o recheio: Junte o espinafre, o fermento nutricional, o azeite e a pimenta numa tigela. Espalhe metade do recheio por igual em cada retângulo da massa. Comece a enrolar pelo lado maior, apertando bem a massa para selar, inclusive as pontas e a emenda da massa, para que os enroladinhos não abram no forno. Corte cada rolo em fatias de 2,5 cm e coloque na assadeira com o lado do recheio para cima. Leve ao forno por 18 a 22 minutos, até que a superfície esteja levemente dourada e os centros assados. Sirva quente, morno ou em temperatura ambiente.

Segunda feira sem carne

Sociedade Vegetariana Brasileira

A compreensão de que podemos, com uma simples atitude, impactar positivamente o planeta (e a nossa saúde) nos deixa com um protagonismo frente à mudança que desejamos ver no mundo. O futuro que desejamos deixar aos nossos filhos também está em nossas mãos. Precisamos desmistificar as fontes de proteína, entender a riqueza que existe no que plantamos nessa terra e entender que a alimentação vegana não é um privilégio para poucos. Em alimentos triviais encontramos o aporte de vitaminas e nutrientes que precisamos. Certa vez assisti uma palestra em que a palestrante dizia: "não se cobre excelência, entenda que a mudança vêm gradativamente. Escolha um ponto da sua vida pra mudar e depois que essa mudança estiver incorporada, vá pra outro ponto. Um passo de cada vez. Que tal começar pela segunda feira sem carne? :)

Obrigada pelo convite pra participar de um movimento tão essencial como esse, Sociedade Vegetariana Brasileira!

Sigamos juntos!

Espero que vocês se deliciem com as receitas que separei aqui...

Com carinho, Monica (@monicabenini)