

Quitutes do Rafa

Edição de Aniversário



Vegan Chef

ED. NATUREBA

“Quitutes do Rafa”

Vegan

Chef

Edição de Aniversário

Cozinhando em harmonia com a Natureza!

DEDICATÓRIA:

*Este livro não é apenas dedicado, mas foi
feito exclusivamente para você, Rafa!
Esperamos que seja bem usufruído e que esteja bem
elaborado às suas necessidades e gostos.
Delicie-se em todos os sentidos!*

Feliz Aniversário!

Amamos você,

Ana e Cá.

Fev. 2007

Índice:

Matinais:

iogurte de Soja	13
Leite de Amêndoa	15
Leite de Arroz	15
Leite de Aveia	16
Mix Musli	16
Musli Matinal	17

Pães, Esfihas e Outros:

Broa de Fubá	18
Esfihas de Resíduo (okara) e PVT	19
Estufadinho de Palmito	21
Pães de Maçã	22
Pães de Minuto	23
Pãezinhos de Mandioquinha	24
Pãezinhos Fofinhos	24
Pão de Azeitonas	25
Pão Doce de Coco	26
Pão Fácil	27
Pão Integral	28
Pão de Soja	29
Pãozinho de Liquidificador	30

Pretzel (Açúcar e Canela)	31
Rabanada Vegan	32

Tortas Salgadas e Pizzas:

Bolo salgado de Tomate e Cebola	33
Pizza para Dois	34
Pizza Vegetariana	34
Torta de Abobrinha	35
Torta de PVT	36
Torta de Tomate e Berinjela	37
Torta Rápida	38

Saladas, Antepastos e Molhos:

Aperitivo de Tomate	39
Batatas para Aperitivo	40
Berinjela para Aperitivo	40
Homus	41
Maionese de Soja	42
Maionese Jasmine	43
Molho para Salada da Helena	43
Pasta Básica para Patês	44
Pasta de Grão de Bico	44
Pasta de Tofu	45
Patê de Azeitona	45
Salada de Agrião Colorida	46

Salada de Berinjela	47
Salada de Grão-de-bico	47
Salada de Macarrãozinho	48
Salada de Soja	49
Tabule	49
Tomate Seco	51
Vegegrete	52

Pratos Quentes, Sopas e Acompanhamentos:

Abobrinha Crocante	53
Acarajé	54
Acebolado Protéico	54
Almôndega de Legumes	55
Anéis de Cebola	56
Batata Assada com Cogumelo	56
Batata Especial ao Forno	57
Batata Sauté	58
Berinjela Maravilhosa	59
Berinjela Rápida de Panela	60
Bobó de Soja	60
Bobó de Vegetais	61
Bobó Vegetariano	62
Bolinho Árabe	63
Brócolis com Cogumelo	64
Caldo de Legumes	64
Catupiry de Soja	65

Charuto Vegetariano de Repolho	66
Cogumelos no Azeite	67
Croquete de Batata	68
Cuscuz de Legumes	69
Escondidinho de Soja	70
Espaguete com Champignon	71
Espetinhos de Frigideira	72
Espeto Vegetariano	73
Farofa Crocante do tio Vavá	74
Feijoada Vegetariana	75
Furikake de PVT	76
Lasanha	76
Legumes ao Curry	78
Medalhão de Tofu	80
Moqueca de Palmito	81
Nuggets de Resíduo de Soja	82
Paella Vegan	83
Pastel Assado	84
Pavê Salgado	84
Purê de Batatas	85
Purê de Grão-de-bico	86
Queijo "Prato"	87
Quibe Assado	88
Quibe de Tofu	89
Risoto de Legumes	90
Risoto Picante de Tomate	91
Rissole	93

Salgadinho Gostoso	94
Salsicha Rápida	94
Sopa Cremosa	95
Sopa de Cenoura e Tofu	96
Sopa de Espinafre	97
Sopa de Legumes Deliciosa	98
Sopa de Lentilha Especial	99
Sopa de Missô	99
Strogonoff Vegan	100
Suflê de Espinafre	102
Suflê de Legumes	103
Tempero Completo	104
Tempurá	105
Tofu	105
Vagem com Cenoura	107
Vagem com Tomate	107
Vatapá	108

Doces, Bolos e Sobremesas:

Amendocream	110
Arroz-doce	111
Barra com Bolacha Integral	111
Beijinho	112
Biscoito de Cacau	115
Biscoitinho Puxa-puxa	113
Biscoitos Casadinhos	114

Bolo de Cacau	115
Bolo de Castanhas	116
Bolo de Cenoura	116
Bolo de Laranja	117
Bolo Expresso de Fubá	118
Bolo Integral de Chocolate	118
Bolo Tentação de Chocolate	119
Bombom de Leite de Soja em Pó	120
Brigadeiro	121
Cajuzinho Especial	122
Calda de Chocolate	122
Chocotone Trufado Vegan	123
Colomba pascal	124
Cookies	126
Creme de Leite de Soja	127
Curau	128
Danete	129
Doces de Frutas Sem Açúcar	130
Doce de leite de soja	131
Farofa Doce Crocante	131
Glacê de Leite Condensado de Soja	132
Leite Condensado de Soja	132
Ovo de Páscoa tipo "Bis"	133
Pavê de Chocolate	134
Pão-de-ló de Chocolate	134
Pudim de Leite Condensado	135
Recheio de Chocolate	136

“Nada beneficiará mais a saúde da humanidade e aumentará as chances de sobrevivência da vida na Terra quanto a evolução para uma dieta vegetariana. A ordem de vida vegetariana, por seus efeitos físicos, influenciará o temperamento dos homens de tal maneira que melhorará em muito o destino da humanidade.”

Albert Einstein



:: Matinais ::

:: Iogurte de Soja ::

Ingredientes (para fazer 1 litro):

1 litro de leite de soja fresco

1 colher de sopa de extrato de malte líquido (arroz ou cevada)

½ xícara de iogurte comercial ou cultura para iogurte

1 a 2 colheres de sopa de suco de limão (ou outro suco cítrico)

Potes com tampa e esterilizados

Iogurteira (incubadora para iogurte) ou outro ambiente aquecido (exemplo: uma estufa ou um forno aquecido por uma lâmpada)

Inicie com o leite de soja a uma temperatura ao redor de 45°C.

Em uma caneca separada, misture 2 colheres de sopa de suco de limão (ou outra fruta cítrica) com 1 colher de sopa de extrato de malte e leve essa mistura ao fogo até o ponto de fervura. Retire rapidamente do fogo e esfrie-a mergulhando a caneca em um banho de água fria. Adicione essa mistura já resfriada ao leite de soja e misture bem. Acrescente ½ xícara de iogurte comercial a esse leite de soja já preparado, misture bem, divida em potes esterilizados e deixe incubar em um ambiente com temperatura na faixa de 40 a 45°C por ± 8 horas. Observe que o iogurte de leite de soja normalmente toma menos tempo de incubação do que o iogurte feito com leite de origem animal.

Variações:

* Fazendo um iogurte um pouco mais firme:

Um iogurte mais firme pode ser obtido com a adição de alguns outros ingredientes. Por exemplo, logo após preparar o leite de soja e com ele ainda bem quente, dissolva um pouco (± 1 colher de chá) de agar-agar em pó no leite de soja e misture bem. Pode-se também adicionar um pouco (± 1 colher de sopa) de amido de milho ao leite de soja, de modo a "engrossar" o leite e melhorar a firmeza do iogurte. Um pouco de experimentação pode ser necessária para encontrar a quantidade de agar-agar/amido que irá proporcionar a firmeza desejada.

* Fazendo iogurte com frutas:

Frutas frescas ou secas podem ser incluídas no iogurte de soja. As frutas devem ser previamente esterilizadas através de um rápido cozimento por uns 3 a 5 minutos. Essa operação pode ser efetuada juntamente com o preparo do malte e do suco cítrico. Deixe esfriar até $\pm 45^{\circ}\text{C}$ e depois siga normalmente a receita do iogurte.

* Fazendo um iogurte mais simples:

Apenas acrescente o iogurte comercial ao leite de soja morno ($\pm 45^{\circ}\text{C}$), misture muito bem e deixe incubar por 14 a 18 horas em um ambiente aquecido (estufa a $\pm 45^{\circ}\text{C}$).



:: Leite de Amêndoa ::

16 amêndoas sem casca
600 ml de água filtrada
Açúcar a gosto

Deixe as amêndoas de molho de um dia para o outro em 600 ml de água. Coloque-as no liquidificador junto com a água e bata por 5 minutos. Coe, usando uma peneira fina e guarde na geladeira. Adoce quando for utilizar.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Leite de Arroz ::

2 xícaras de arroz cru, lavado e escolhido
800 ml de água filtrada

Deixe o arroz de molho por 6 horas em 600 ml de água. Coloque o arroz com a água do molho no liquidificador e bata por 4 minutos. Leve ao fogo junto com o restante da água e deixe levantar fervura. Coe a mistura usando uma peneira fina e deixe esfriar. Guarde na geladeira. Este leite é ideal para bolos, tortas, etc.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Quitutes de Rafa ::

:: Leite de Aveia ::

2 xícaras de aveia
1 litro de água filtrada

Deixe a aveia de molho em meio litro de água por 1 hora. Bata no liquidificador a aveia com a água do molho e acrescente o restante da água. Coe e leve à geladeira. Se quiser, adoce a gosto ou acrescente chocolate, baunilha, canela, etc.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Mix Musli ::

50 g de maçã seca picada
50 g de amendoim
50 g de sementes de girassol
50 g de farelo de trigo
50 g de gérmen de trigo
50 g de passas brancas sem caroço

Bata no liquidificador o amendoim e as sementes de girassol e misture-os com os demais ingredientes. Sirva com leite ou com rodela de banana, morangos frescos ou outra fruta de sua preferência.

Fonte: "Lar Vegetariano"



:: Musli Matinal ::

150 g de aveia em flocos

150 g de cevada

150 g de centeio em flocos

150 g de trigo

225 g de gérmen de trigo

70 g de sementes de girassol

20 g de nozes

20 g de castanhas de caju

20 g de avelãs

20 g de amêndoas

20 g de castanhas-do-pará

50 g de sementes de gergelim

250 g de frutas secas a gosto (damascos, passas, tâmaras, cidra, coco, abacaxi...)

Misture todos os ingredientes e conserve-os em uma vasilha fechada. Sirva na refeição da manhã, com leite, frutas ou mingaus.

Fonte: "Lar Vegetariano"



:: Quitutes do Rafa ::

:: Pães, Esfihas e Outros ::

:: Broa de Fubá ::

Creme de Fubá:

5 xícaras de água

1 xícara de fubá mimoso

Massa:

3 xícaras de farinha de trigo

2 xícaras de creme de fubá (ainda morno)

1 colher de sopa de fermento biológico

1 colher de sopa de semente de erva-doce

1 colher de sobremesa de sal

½ xícara de açúcar

½ xícara de óleo

½ xícara de água morna

Diluir o fubá e levá-lo ao fogo em uma panela mexendo sempre, até torna-se um creme. Esperar ficar morno.

Dissolver o fermento na água morna e misturá-lo com a farinha, o creme de fubá, o óleo, o sal, o açúcar e a erva-doce. Amassar essa mistura com as mãos, em superfície polvilhada com farinha, até tornar-se bem lisa, macia e elástica. Usar mais farinha de trigo se for necessário. É uma massa muito flexível. Deixá-la

crescer por 3 horas, bem coberta e protegida do frio e das correntes de ar. Após o crescimento, formar as broas, todas iguais, com as mãos ligeiramente polvilhadas com fubá e colocá-las numa assadeira untada. Deixá-la descansar por 30 minutos dentro do forno apagado e então assá-las por 50 minutos em forno médio. Servi-las quente.

Fonte: "Sefira"

:: Esfihas de Resíduo (okara) e PVT ::

Massa:

- 2 xícaras (chá) de resíduo de soja
- 3 colheres (sopa) de fermento para pão
- 6 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (chá) de sal
- ½ copo de óleo (150 ml)
- ½ copo de água morna

Recheio:

- 1 xícara (chá) de PVT
- 2 xícaras (chá) de água fervente
- 3 tomates sem sementes
- 2 colheres (sopa) de óleo de soja
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho

1 colher (sopa) de extrato de tomate
Cheiro verde

Massa:

Dissolver o fermento em água morna. Juntar o açúcar, o sal, o óleo e o resíduo. Adicionar aos poucos a farinha de trigo e amassar. Formar bolinhas, com a massa obtida, e deixá-las sobre uma superfície limpa.

Recheio:

Hidratar a PVT, com as duas xícaras de água quente, por aproximadamente 10 minutos. Espremer a PVT, numa peneira (tipo escorredor de macarrão), para retirar o excesso de água. Refogar o alho e a cebola no óleo já aquecido e adicionar o extrato de tomate. Juntar os tomates picados (miúdos) e a PVT hidratada. Por último acrescentar o cheiro verde.

Preparo das esfihas:

Abrir as bolinhas da massa na palma da mão. Rechear com o PVT previamente preparado. Fechar as esfirras na forma de um triângulo. Colocar as esfirras em assadeiras previamente untadas e polvilhadas com farinha de trigo. Assar em forno pré-aquecido, em temperatura média.



:: Estufadinho de Palmito ::

Massa:

- 1 ½ xícara de chá de água
- 1 ½ xícara de chá de leite de soja
- 1 cubo de caldo de legumes
- 1 ½ xícara de café de óleo
- 3 xícaras de farinha de trigo
- Sal a gosto

Leve a panela ao fogo com a água, o leite, o caldo de legumes e o sal. Quando essa mistura levantar fervura, junte a farinha de trigo de uma só vez e mexa até soltar da panela. Abaixar o fogo e acrescente o óleo, mexendo sem parar. Desligue o fogo e deixe a massa esfriar um pouco para sovar. Deixe a massa em um prato untado com óleo.

Recheio:

- 1 vidro de palmito
- 1 cebola picada ou ralada
- 1 dente de alho picado
- 1 tomate sem sementes picado
- 1 colher de sopa de óleo
- ½ xícara de chá de leite de soja
- 1 colher de sopa cheia de farinha de trigo
- Salsinha picada a gosto

:: Quitutes de Rafa ::

sal e orégano a gosto

Em uma panela com óleo, refogue o alho e a cebola. Deixe dourar um pouco e acrescente o tomate, os palmitos picados e os temperos. Em outra vasilha, misture a farinha de trigo com o leite. Leve essa mistura à panela e deixe apurar um pouco para cozinhar a farinha. Desligue o fogo e junte a salsinha picada.

Montagem:

Abra porções da massa em formatos de círculos. Coloque uma colher do recheio no centro da massa, pegue outro círculo feito com a massa e coloque sobre o recheio. Corte o estufadinho, utilizando um cortador ou fôrma de empadinha trabalhada. Retire a massa excedente e retire a fôrma de cima da massa. Empane os salgadinhos passando em leite de soja e farinha de rosca. Frite em óleo quente.

Fonte: “Livro de Receitas do SESI” (adaptada ao vegetarianismo)

:: Pães de Maçã ::

½ maçã ralada

15 g de fermento biológico fresco

2 xícaras de farinha de trigo integral

1 colher de sopa de creme vegetal

1 colher de chá de canela em pó



- 1 xícara de leite de soja
- 1 colher de sopa de açúcar

Dissolva o fermento no leite morno, misture os outros ingredientes e modele os pães. Deixe os pães crescerem por uma hora e depois leve-os ao forno pré-aquecido por 30 minutos.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Pães de Minuto ::

- 2 xícaras de farinha de trigo
- $\frac{3}{4}$ de xícara de leite
- 1 colher de sobremesa de fermento químico
- 2 colheres de sopa de creme vegetal

Peneire os ingredientes secos e junte o creme vegetal, misturando com a ponta dos dedos. Junte o leite e vá amassando a mistura. Estenda a massa numa superfície polvilhada com farinha, deixando com uma espessura de 1,5 cm. Depois corte-a em rodela e asse-as em forno pré-aquecido por 12 minutos.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Pãezinhos de Mandioquinha ::

3 xícaras de farinha
1 xícara de açúcar
300 g de mandioquinha cozida
2 colher de creme vegetal
1 copo de leite de soja
30 g de fermento biológico fresco
1 pitada de sal

Bater no liquidificador a mandioquinha cozida com o leite e o fermento. Misturar numa tigela todos os ingredientes e acrescentar este creme de mandioquinha. Misture bem. Modele os pãezinhos e deixe crescer por 1 hora ou até dobrar de volume. Assar em forno quente por aproximadamente 30 minutos ou até ficarem corados.

Fonte: "Revistas Culinárias"

:: Pãezinhos Fofinhos ::

30 g de fermento biológico
1 copo de leite de soja morno
5 colheres de sopa de açúcar
2 colheres de sopa de creme vegetal
4 xícaras de farinha de trigo
1 pitada de sal

Dissolva o fermento no açúcar e no leite morno e vá acrescentando aos poucos o creme vegetal, o sal e a farinha de trigo. A massa ficará grudenta. Deixe descansar por 30 minutos. Polvilhe farinha de trigo nas mãos, faça bolinhas e, se quiser, coloque o recheio de sua preferência. Coloque os pãezinhos em forma untada e leve-os para assar em forno pré-aquecido por aproximadamente 20 minutos.

Sugestões de Recheio: tofu temperado; tomate e orégano; azeitona sem caroço; doce de leite de soja; geléia ou gotas de chocolate.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Pão de Azeitonas ::

1 tablete de fermento biológico
2 xícaras de água
1 colher de sopa de suco de limão
6 xícaras de farinha de trigo
½ xícara de azeitonas verdes ou pretas sem caroço e picadas
1 colher de sopa de orégano
Uma pitada de sal e pimenta

Dissolva o fermento na água e misture o suco de limão. Numa tigela coloque a farinha, as azeitonas, o sal, a pimenta e o orégano. Misture bem e por último coloque o líquido. Sove

sobre uma pia ou mesa enfarinhada até obter uma massa lisa e elástica. Divida a massa em dois pães achatados e coloque-os em assadeiras untadas. Deixe crescer dentro do forno por pelo menos uma hora e meia. Asse os pães em forno preaquecido por 25 minutos ou até que estejam dourados. Espere esfriar antes de servir.

Fonte: "nutriveg.com.br"

:: Pão Doce de Coco ::

Massa:

250 ml de água morna

30 g de fermento biológico

3 colheres de sopa de leite condensado de soja (ver a receita)

50 g de creme vegetal

1 colher de café de açúcar

1 colher de café de sal

Farinha de trigo até dar o ponto

Dissolva o fermento no açúcar e adicione a água morna, o creme vegetal, o leite condensado e o sal. Vá colocando a farinha até que a massa obtenha consistência de pão e não grude nas mãos. Sove bem a massa e deixe descansar por 3 minutos. Nesse intervalo, prepare o recheio.

Recheio:



- 1 xícara de leite condensado de soja
- 1 xícara de coco ralado

Misture o coco com o leite condensado. Após 30 minutos, abra a massa sem deixá-la muito fina. Com a espátula passe o recheio, enrole o pão e deixe que cresça por mais 30 minutos. Coloque em forno pré-aquecido e deixe assar até dourar. Dica: para dourar o pão, dissolva 1 colher de maizena em um pouco de água e pincele com essa mistura a massa antes de levar ao forno.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Pão Fácil ::

- 1 copo (americano) de açúcar refinado
- 1 colher de chá de sal
- 2 copos (americanos) água quente
- 1 copo (americano) de água fria
- 1 ½ tablete fermento biológico
- ¾ do mesmo copo de óleo
- 1 kg farinha de trigo

Em uma bacia misture o açúcar, o sal e a água quente. Dissolva bem. Junte a água fria, o óleo, o fermento dissolvido (dica para dissolver o fermento: num copinho com um pouquinho de açúcar misture até que ele fique líquido), por último a farinha. Sove

:: Quitutes do Rafa ::

bem (as vezes vai mais de 1 kg de farinha)... faça a divisão da massa em pelo menos 3 pães e utilize como preferir: abrindo a massa e enrolando tipo rocambole (se preferir pode rechear com doce ou salgado) ou apenas utilize uma forma para pão. Espere crescer por 3 horas e leve para assar em forno pré-aquecido até assar totalmente.

Fonte: "Delícias da Casa da Amizade Rotary Club" (incrementada pela Tatinha)

:: Pão Integral ::

300 g de farinha de trigo integral
200 g de farinha de trigo branca
1 colher de chá de sal
15 g de fermento biológico fresco
2 xícaras de água morna
2 colheres de sopa de açúcar mascavo
1 colher de sopa de óleo

Numa tigela, misture 1 xícara de farinha de trigo branca com o fermento, o sal e um pouco da água. Trabalhe a massa até que ela fique grudenta e com a aparência de esponja e deixe-a descansar por 10 minutos. Adicione o restante da farinha, o açúcar, o óleo, a água e misture tudo até que a massa fique homogênea. Amasse por 5 minutos, cubra e deixe crescer. Sove a massa, modele os pães ou coloque a massa numa forma de pão untada. Cubra e deixe a massa crescer para dobrar de volume. Asse os



pães em forno pré-aquecido durante aproximadamente meia hora.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Pão de Soja ::

Fermento:

- 3 colheres de sopa de fermento de pão
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 1 xícara de chá de água morna

Massa:

- ¼ de xícara de chá de óleo de soja
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa (rasa) de sal
- 2 xícaras de polpa de soja (okara)
- 5 xícaras de chá de farinha de trigo

Prepare primeiro o fermento, dissolvendo com água morna em uma bacia o fermento e o açúcar até obter um mingau. Cubra com um pano e deixe em repouso por uns 15 minutos em um local quente e abafado. Após este período, adicione ao mingau a polpa da soja, o açúcar e o óleo. Adicione a farinha de trigo aos poucos e vá sovando a massa com as mãos até que os ingredientes se misturem bem e a massa não grude mais nos dedos.

Molde os pães no formato desejado e disponha em formas untadas e polvilhadas com farinha de trigo. Deixe crescer por mais umas 2 horas e então coloque em forno previamente aquecido a 200°C por 30 a 40 minutos até dourar.

Fonte: "Internet"

:: Pãozinho de Liquidificador ::

2 tabletes de fermento biológico
1 xícara de leite de soja ou água
½ xícara de açúcar
3 e ½ xícaras de farinha de trigo
2 colheres de sopa de margarina
Uma pitada de sal

Coloque no copo do liquidificador o fermento, a água ou o leite, o açúcar, o sal, a margarina e ½ xícara de farinha de trigo. Bata até ficar uma mistura homogênea. Coloque numa tigela e junte o resto da farinha. Sove bastante até obter uma massa lisa. Faça bolinhas menores que a palma da mão e coloque-as numa assadeira sem untar. Deixe crescer por 1 hora dentro do forno. Não deixe as bolinhas muito perto uma das outras e nem muito grandes porque elas irão dobrar de tamanho. Pré-aqueça o forno e asse os pãezinhos por 30 minutos, ou até que a parte inferior esteja morena.

Fonte: "nutriveg.com.br"



:: Pretzel com açúcar e canela ::

- 3 ½ xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de cerveja
- 15 g de fermento biológico
- ½ xícara de chá de creme vegetal
- ½ xícara de chá de açúcar
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de canela em pó

Peneire a farinha na tigela da batedeira. Junte a cerveja, o fermento, o creme vegetal (reserve 2 colheres de sopa) e o sal. Bata por 4 minutos e transfira a massa para uma superfície enfarinhada. Sove por 15 minutos ou até desgrudar das mãos, ficar macia, elástica e soltar bolhas. Com a metade do creme vegetal reservado, unte uma tigela, coloque a massa e cubra a tigela com filme plástico. Deixe a massa crescer por 1 hora ou até dobrar de volume. Divida a massa em 12 partes, faça os Pretzels (com no máximo 60 cm de comprimento e 1 cm de espessura). Coloque na assadeira untada com margarina. Em seguida cubra as assadeiras com filme plástico e deixe crescer em local aquecido por 30 minutos ou até dobrar de volume. Leve ao forno em temperatura média por 25 minutos ou até dourar em cima. Retire e polvilhe com açúcar e canela.

:: Quitutes do Rafa ::

:: Rabanada Vegan ::

Pão

Açúcar

Cravo

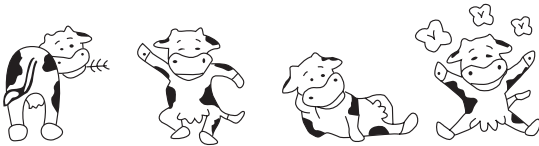
Canela

Leite de Soja

Faça uma calda de açúcar, água, cravo e canela. Molhe o pão no leite de soja, esprema e coloque na calda em fogo brando.

Deixe por uns 3 minutos e vá retirando e colocando num escorredor para retirar o excesso de calda. Arrume num pirex e polvilhe canela. Se preferir, coloque na geladeira.

Fonte: "Indefinida"



Seja Vegetariano !!!

:: Tortas Salgadas e Pizzas ::

:: Bolo Salgado de Tomate e Cebola ::

- 2 xícaras de farinha de trigo branca
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de fermento em pó
- ½ xícara de óleo vegetal
- 2 xícaras de água
- 2 tomates maduros cortados em fatias
- 10 azeitonas pretas sem caroços e picadas
- 1 cebola cortada em rodela
- Salsa, cebolinha e pimenta

Numa tigela peneire as farinhas, o sal, o fermento e misture bem. Junte a água, os temperos e o óleo. Misture mais e reserve. Unte uma forma para bolo redonda ou retangular e despeje metade da massa sobre ela. Cubra a superfície com fatias de tomate, cebola e azeitonas. Despeje por cima o resto da massa. Leve para assar em forno preaquecido moderado por 25 minutos. Sirva quente.

Fonte: "nutriveg.com.br"

:: Quitutes de Rafa ::

:: Pizza para Dois ::

- 1 xícara de farinha de trigo
- ½ xícara de leite de soja
- 1 colher de sobremesa de fermento químico
- ½ colher de sopa de creme vegetal
- ½ colher de sopa de óleo de soja
- 1 colher de café de sal

Amasse os ingredientes com as mãos, abra a massa numa superfície untada e transfira-a para a forma. Cubra com o recheio de sua preferência e leve para assar em forno pré-aquecido.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Pizza Vegetariana ::

- 1 xícara de molho ao sugo
- 1 xícara de PVT fina e hidratada
- 1 xícara de patê
- 1 cebola picada
- 1 pitada de tempero completo
- 1 xícara de escarola picada
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de tomate seco picado

Refogue a escarola com uma pitada do tempero completo.

Reserve. Refogue a PVT no alho e em meia cebola. Reserve. Passe o molho sobre a massa de pizza e depois espalhe o patê. Coloque a PVT refogada e adicione sal a gosto. Acrescente a escarolas, o tomate seco picado e o restante da cebola.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Torta de Abobrinha ::

4 colheres de sopa de azeite
1 cebola grande fatiada
1 dente de alho processado
4 tomates sem sementes
1 colher de sopa de molho de tomate
½ quilo de abobrinhas cortadas em rodelas
Sal a gosto

Cobertura:

½ quilo de batatas cozidas e amassadas
2 cebolas grandes
2 colheres de sopa de azeite
3 colheres de sopa de leite de soja
1 colher de café de açafreão

Numa panela, aqueça o azeite, refogue as cebolas e as abobrinhas, junte o alho, os tomates e o molho de tomates, e tempere com sal e tomilho. Cozinhe por cinco minutos e coloque numa

forma refratária. Separadamente, misture com a batatas as cebolas, o azeite, o leite e o açafrão. Espalhe essa cobertura sobre as abobrinhas e leve-as ao forno pré-aquecido até dourar.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Torta de PVT ::

3 colheres de sopa de azeite de oliva
3 cebolas bem picadas
2 cenouras grandes raladas
1 xícara de ervilhas
1 litro de água
6 colheres de sopa de caldo de legumes (ver receita)
150 g de PVT graúda
1 colher de sopa de purê de tomates
1 xícara de café de azeitonas sem caroços
1 colher de chá de sal
1 colher de sopa de maisena
1 colher de sopa de manjerona
1 colher de sopa de açafrão
1/2 quilo de batatas cozidas e espremidas

Refogue no azeite a cebola, acrescente a água e coloque as ervilhas, as cenouras, o PVT e o caldo de legumes. Quando levantar fervura, acrescente o sal e o purê com a maisena dissolvida. Vá mexendo até engrossar e acrescente o restante dos tem-

peros e as azeitonas. Transfira tudo para uma forma refratária e cubra com a batata espremida. Leve para assar em forno médio, até dourar a batata.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Torta de Tomate e Berinjela ::

6 tomates firmes
6 colheres de sopa de caldo de legumes (ver receita)
1 colher de sopa de azeite de oliva
2 cebolas grandes cortadas em rodelas
2 berinjelas fatiadas
1 dente de alho picadinho
1 colher de chá de melado
50 g de nozes
50 g de semente de girassol
100 g de farinha de trigo integral
1 colher de sopa de creme vegetal
Salsa, alecrim e tomilho a gosto

Afervente as berinjelas em água salgada, por mais ou menos 3 minutos, para tirar o gosto amargo. Reserve. Refogue no azeite a cebola e os tomates. Unte uma forma refratária e coloque as fatias de berinjela. Jogue por cima o refogado de cebola e tomates, polvilhe as ervas e o sal, misture o caldo vegetal com o melado e incorpore sobre os legumes. Faça uma farofa com a

:: Quitutes de Rafa ::

farinha, o creme vegetal e as nozes com as sementes de girassol; por último coloque o alho. Espalhe essa mistura uniformemente sobre os legumes, apertando devagar. Leve ao forno pré-aquecido por quarenta minutos.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Torta Rápida ::

3 xícaras de farinha de trigo
2 xícaras de maisena
1 xícara de óleo
1 colher de chá de fermento químico
2 xícaras de leite de soja
Sal a gosto

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Unte uma assadeira, coloque metade da massa, o recheio e o restante da massa por cima. Leve ao forno por quarenta minutos ou até a massa dourar. Sugestões de recheio: Você pode rechear com espinafre refogado com nozes, refogado de palmito, tofu cru temperadinho, grão-de-bico com zattar, seleta de legumes, PVT temperada e crua (como salada), etc.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Vegetarianismo pela Paz ::

:: Saladas, Antepastos e Molhos ::

:: Aperitivo do Tomate ::

6 fatias de pão italiano
1 dente de alho descascado
4 tomates sem pele e sem sementes
6 folhas de manjerição picadas com as mãos
Azeite de oliva
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Retire a pele e as sementes do tomate (faça riscos com a faca na pele do tomate, passe-o no fogo até ouvir uns estouros e retire a pele). Corte os tomates em cubinhos. Ligue o forno em temperatura média (180 graus). Corte as fatias de pão ao meio, formando 12 fatias menores. Coloque-as no forno pré-aquecido até que fiquem douradas. Esfregue rapidamente o alho cru em cada fatia. Regue com um fio de azeite e tempere com sal e pimenta. Coloque o tomate picado e as folhas de manjerição por cima e tempere mais uma vez com sal e pimenta. Sirva ainda quente.

Fonte: Comunidade "Receitas Vegan / Vegetarianas" do Orkut

:: Batatas para Aperitivo ::

1 kg de batatas bolinha
2 colheres de chá de sal
Suco de 1 limão
1 cebola ralada
Azeite a gosto
1 maço de cheiro-verde
Manjericão a gosto
Orégano a gosto
Pimenta a gosto
Sal a gosto

Cozinhe as batatinhas com casa na água e sal. Assim que estiverem cozidas, descasque-as. Depois que as batatas estiverem frias, acrescente os outros ingredientes e misture bem. Quanto mais tempo as batatas ficarem no tempero, melhor.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Berinjela para Aperitivo ::

5 berinjelas
1 litro de água
½ xícara de suco de limão

Molho:



3 colheres de sopa de água fervente
1 colher de sopa de orégano
½ xícara de óleo de gergelim
1 xícara de azeitonas pretas
2 colheres de sopa de cebola picada
2 dentes de alho picados
1 colher de chá de salsinha picada
Pimenta-do-reino a gosto
Sal a gosto

Descasque as berinjelas e corte-as em fatias, deixando-as de molho numa mistura de ½ litro de água e suco de limão, para não escurecerem. Escorra as berinjelas e passe-as em água fria. Depois leve-as ao fogo até levantar fervura. Escorra tudo e pique bem. À parte, faça o molho: misture à água fervente o orégano, a pimenta, o sal, a salsinha, o alho e a cebola e acrescente o óleo e as azeitonas, misturando tudo muito bem. Este prato fica mais gostoso no dia seguinte.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Homus ::

200g de grão de bico
Sal a gosto
1 alho picado
1 cebola média ralada
1 colher (sobremesa) de tahine

1 ramo de hortelã fresco
Azeite à gosto
Suco de 1 limão.

Deixe o grão de bico de molho, retire a pele e coloque para cozinhar em panela de pressão com 1 litro de água. Após esfriar, bata e acrescente os outros ingredientes.

Fonte: Comunidade "Receitas Vegan / Vegetarianas" do Orkut

:: Maionese de Soja ::

1 xícara (chá) de extrato de soja "leite" gelado
1 colher (sopa) de caldo de limão
1 colher (chá) de sal
5 azeitonas picadas
¼ de cebola picada
Óleo de soja gelado

Adicionar todos os ingredientes, com exceção do óleo, no copo do liquidificador e bater. Adicionar o óleo, bem devagar, no centro da massa até atingir uma consistência firme, quando ocorre o fechamento do "furo" no centro da maionese e o liquidificador não consegue mais bater.

Fonte: "nutriveg.com.br"



:: Maionese Jasmine ::

- 1 xícara de chá de água
- 3 colheres de sopa de Extrato de Soja
- 1 colher de chá de sal
- 1 ½ xícara de óleo
- Temperos à gosto

No liquidificador coloque a água, o extrato de soja, o sal e os outros temperos. Com o liquidificador ligado, adicione aos poucos o óleo. Mantenha o creme na geladeira em pote hermeticamente fechado.

Rendimento: aproximadamente 230 g.

Fonte: "Jasmine Alimentos"

:: Molho para Salada da Helena ::

- 4 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- 1 colher de sopa de água
- 1 colher de chá rasa de orégano
- Sal a gosto

Misture todos os ingredientes e espalhe pela salada a ser servida. Dica: Se gostar, acrescente um pouco de alho processado (em pasta) para dar um toque picante.

:: Pasta Básica para Patês ::

1 xícara de café de azeite
½ xícara de suco de limão forte
1 colher de sobremesa de sal
1 dente de alho processado
Miolo de pão amanhecido

Bata tudo no liquidificador, acrescentando aos poucos o miolo de pão até obter uma pasta.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Pasta de Grão de Bico (para congelar) ::

3 conchas de grão de bico cozido
1 colher de café de sal
2 colheres de sopa de tahine
Suco de meio limão
1 dente de alho descascado
Água do cozimento suficiente para girar a hélice do liquidificador

Cozinhe um pacote de grão de bico em panela de pressão por 16 minutos. No liquidificador coloque os ingredientes nas quantidades acima relacionadas e bata bem. Coloque em potes de



vidro esterilizados e congele. Repita o procedimento até acabar o grão de bico.

Fonte: Comunidade "Receitas Vegan / Vegetarianas" do Orkut

:: Pasta de Tofu ::

1 xícara de tofu picadinho
1 xícara de café de leite de soja
150 ml de tahine (pasta de sementes de gergelim)
2 dentes de alho socados
Suco de ½ limão
½ colher de chá de páprica
1 colher de sopa de salsa fresca
Sal a gosto

Na batedeira ou com ajuda de um garfo, misture bem todos os ingredientes, tempere com o suco de limão e o sal. Sirva com torradas ou legumes crus.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Patê de Azeitona ::

1 xícara de maionese vegetal
20 azeitonas verdes sem caroço

:: Quitutes de Rafa ::

1 dente de alho
Sal a gosto

Bata tudo no liquidificador e guarde na geladeira num vidro com tampa. Convém consumir em no máximo 5 dias, pois este patê não contem conservantes.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Salada de Agrião Colorida ::

2 cenouras raladas no ralo grosso
1 maço de agrião
1 cebola pequena em fatias finas
Suco de uma laranja
Azeite a gosto
Sal a gosto

Misture, na saladeira, todos os ingredientes com exceção dos temperos, até deixar a salada bem colorida. Tempere com o sal e o suco de laranja e, se quiser, coloque algumas gotas de azeite.

Fonte: "Lar Vegetariano"



:: Salada de Berinjela ::

4 berinjelas médias
Azeite a gosto
4 dentes de alho processados
1 xícara de salsa
½ xícara de cebolinha
50 ml de shoyu
Sal a gosto

Asse as berinjelas cortadas em fatias largas numa frigideira sem óleo. Quando estiverem macias e murchas, corte-as em tirinhas e acrescente os outros ingredientes. Leve para gelar até a hora de servir.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Salada de Grão-de-bico ::

1 xícara de grão-de-bico
4 tomates médios sem pele cortados em rodela
3 colheres de sopa de azeite
1 colher de sopa de limão
1 cebola em fatias finas
Manjericão a gosto
Sal a gosto

:: Quitutes de Rafa ::

Coloque o grão-de-bico numa tigela funda, cubra com bastante água fria e deixe de molho por oito horas. Escorra o grão-de-bico e enxágue com água fria. Coloque o grão-de-bico novamente na água e cozinhe por uma hora ou até que fique macio. Se preferir, coloque-o na panela de pressão por vinte minutos. Depois de cozido, escorra o grão-de-bico e reserve-o. Numa tigela, coloque o azeite e o limão, mexa com um garfo, acrescente o sal e junte o grão-de-bico. Misture. Coloque as rodela de tomate e a cebola numa travessa, polvilhe com sal e manjeriça e, no centro, coloque o grão-de-bico temperado. Leve à geladeira antes de servir.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Salada de Macarrãozinho ::

1 xícara de chá de macarrãozinho (sem ovos) tipo estrelinha, argolinha, etc.

1 colher de sopa de mostarda

1 colher de sopa de molho inglês

1 colher de sopa de picles picadinhos

1 colher de sopa de maionese vegetal

1 cebola pequena ralada

1 maçã picadinha

2 colheres de sopa de passas sem sementes



Depois de cozido o macarrãozinho, escorra e deixe esfriar. Junte os outros ingredientes e misture-os. Decore com alface na hora de servir.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Salada de Soja ::

2 xícaras de chá de grãos de soja cozidos

3 tomates sem sementes picados

1 pimentão verde picado

1 pimentão vermelho picado

2 cebolas médias picadas

Cheiro verde, sal, azeite de oliva e suco de limão (a gosto).

Cozinhar os grãos conforme a receita básica. Deixar esfriar e misturá-los com todos os ingredientes. Levar à geladeira e servir quando estiver bem fria.

Fonte: "nutriveg.com.br"

:: Tabule ::

1 xícara de trigo para quibe

1 cebola grande picadinha

1 pepino picadinho

1 pimentão amarelo sem sementes picadinho

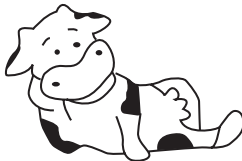
1 tomate sem pele e sem sementes picadinho

½ xícara de grão-de-bico, de molho desde a véspera e cozido com sal e pimenta-do-reino
2 folhas grandes de alface picadinha
Salsinha a gosto
Cebolinha fresca a gosto
Suco de 1 limão
Azeite a gosto
Sal a gosto

Deixe o trigo de molho por vinte minutos para hidratar, lave-o em várias águas e depois escorra e esprema para ficar bem sequinho. Misture com o trigo, a cebola, o pimentão, os tomates, o grão-de-bico, os pepinos, a cebolinha e a salsinha. tempere com sal, pimenta, azeite e o suco do limão. Acrescente a alface somente na hora de servir.

(Dica da Tatinha: exclua o grão-de-bico e acrescente hortelã picadinho! Você também pode substituir o trigo por Quinoa)

Fonte: "Lar Vegetariano"





:: Tomate Seco ::

- 3 quilos de tomates firmes e maduros
- 1 xícara de açúcar cristal
- 1 colher de sopa de sal marinho

Corte os tomates ao meio, tire as sementes e conserve a polpa. Misture o açúcar com o sal e depois passe nas metades dos tomates, coloque na assadeira sem untar, leve ao forno por uma hora e meia, virando um a um. Se os tomates soltarem água, jogue-a na pia e volte a forma ao forno por mais uma hora. Vire novamente os tomates e deixe no forno por mais trinta minutos. Deixe esfriar no forno por duas horas.

Molho:

- 1 xícara de azeite
- 6 alhos processados
- 1 colher de sopa de orégano
- 1 colher de sobremesa de salsinha
- 1 pitada de sal
- 1 colher de café de pimenta síria (opcional)

Coloque os tomates num vidro, acrescentando o molho. Conserve em geladeira por, no máximo, três meses. Sempre que utilizar os tomates, complete o vidro com azeite.





:: Quitutes do Rafa ::

:: Vegegrete ::

2 tomates firmes
1 cebola grande
1 dente de alho
1 xícara de cheiro-verde
1 xícara de azeite
1 xícara de água
Suco de meio limão
1 colher de sobremesa de orégano
Sal a gosto

Numa tigela grande, coloque o azeite, a água, o suco do limão, o orégano e o sal. Misture tudo, acrescentando os demais ingredientes picadinhos. Leve à geladeira até a hora de servir.

Fonte: "Lar Vegetariano"

  Eu tomei a decisão de  
Salvar animais 3 vezes por dia:
Café da manhã, almoço e jantar

:: Pratos Quentes e Acompanhamentos ::

:: Abobrinha Crocante ::

400 g de abobrinhas cortadas em rodelas
1 colher de sopa de óleo
150 g de tomates sem pele em fatias finas
1 xícara de tofu picadinho
1 colher de café de orégano
1 xícara de café de leite
½ xícara de migalhas de pão
1 xícara de café de nozes picadinhas
Pimenta-do-reino e sal a gosto

Coloque o óleo numa panela, aqueça e acrescente a abobrinha. Mexa por dez minutos em fogo brando, retire do fogo e tempere com sal e pimenta. Arrume metade da abobrinha numa forma refratária, formando uma camada. Polvilhe com metade do tofu, metade do tomate, metade do orégano. Depois coloque a outra metade da abobrinha e por cima o restante do tofu, do tomate e do orégano. Misture o leite com as migalhas de pão e as nozes, jogue por cima das abobrinhas e leve ao forno por 30 minutos aproximadamente, para gratinar.

:: Acarajé ::

- 2 xícaras de feijão fradinho (deixado de molho, escorrido)
- ½ cebola
- 3 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de tahine
- 3 colheres de sopa de óleo de oliva
- 1 colher de café de cominho
- 4 colheres de sopa de coentro

Misture os ingredientes e bata no processador de alimentos. Se não tiver, ligue o liquidificador e vá despejando aos poucos o feijão fradinho. Depois coloque os outros ingredientes picadinhos. Unte uma assadeira e coloque colheradas da massa para assar em forno quente a 200°C por 20 a 30 minutos. Sirva com o Vatapá.

Fonte: “Delicias Vegetarianas”

:: Acebolado Protéico ::

- 2 xícaras de PVT graúda
- 2 pimentões pequenos e coloridos
- 2 cebolas em fatias finas
- 5 colheres de sopa de óleo de gergelim
- 1 beringela em fatias com casca
- Cogumelos a gosto



Alho, salsa, curry, shoyu e sal a gosto

Refogue no óleo de gergelim as cebolas, o alho e os pimentões. Depois de murchos, acrescente as proteínas vegetais fatiadas e adicione os cogumelos com os temperos. Misture por cinco minutos, acrescente a beringela e continue mexendo até que ela murche. Se quiser, acrescente um pouco de shoyu para dar mais sabor.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Almôndega de Legumes ::

100 g de farinha de rosca

200 g de cenoura crua ralada (no ralo grosso)

200 g de chuchu cru ralado (no ralo grosso)

100 g de cebola

10 g de salsinha picada 10 g de margarina

Pouco sal

Misture todos os ingredientes e faça as bolinhas. Coloque em forma untada e leve ao forno.

Fonte: "nutriveg.com.br"

:: Anéis de Cebola ::

1 cebola grande (ou 2 médias)
¾ xícara de chá de água gelada
2 colheres de leite de coco
½ colher de chá de sal
1 colher de chá de fermento em pó ou bicarbonato de sódio
1 colher de café de páprica em pó
1 pitada de pimenta-do-reino
Farinha de trigo suficiente para empanar

Corte a cebola em fatias grossas e separe em anéis. Misture todos os ingredientes (exceto a farinha) e passe os anéis nessa mistura. Coloque a farinha em uma tigela e empane a cebola. Repita a operação passando novamente pelo líquido (se necessário, coloque um pouco mais de água antes de continuar) e novamente pela farinha. Asse em forno quente por aproximadamente 20 minutos, mexendo a cada 5 minutos com uma espátula para evitar que grudem.

Fonte: "vidavegetariana.com"

:: Batata Assada com Cogumelo ::

5 batatas grandes descascadas e cortadas em rodela grossas
3 colheres de sopa de óleo
2 colheres de sopa de creme vegetal



- 1 xícara de cogumelos cortados
- 2 tomates grandes cortados em rodela finas
- 1 colher de chá de orégano e tomilho esmigalhado
- Azeitonas pretas para decorar
- Sal a gosto

Preaqueça o forno e coloque as batatas numa panela com água fria e sal. Deixe a água ferver e cozinhe as batatas em fogo brando por 5 minutos. Escorra e reserve. Em uma panela es quente o óleo e metade do creme vegetal. Adicione os cogumelos, mexa por três minutos, retire a panela do fogo e reserve. Com o óleo que sobrou na panela unte uma forma. Arrume na forma as rodela de batata, cubra com os cogumelos e polvilhe orégano e sal. Depois arrume os tomates e as azeitonas, coloque por cima a outra metade do óleo com o creme vegetal derretido. Leve ao forno por 30 minutos. Sirva na própria forma.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Batata Especial ao Forno ::

- 10 batatas descascadas
- 1 colher de sopa de creme vegetal
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 300 ml de água
- 2 dentes de alho socado
- Sálvia a gosto

Sal a gosto

Refogue o alho no creme vegetal e acrescente o sal. Assim que o alho estiver dourado, adicione a farinha dissolvida em um pouco de água, mexendo sempre. Se preferir um creme mais ralo, adicione um pouco mais de água. Reserve. Corte as batatas em rodela não muito finas e adicione sal. Arrume as batatas em uma forma refratária e espalhe o creme reservado e polvilhe a sálvia. Leve ao forno por 40 minutos, aproximadamente.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Batata Sauté ::

5 batatas médias descascadas

1 colher de sopa de creme vegetal

Pimenta a gosto

Salsa a gosto

Sal a gosto

Cozinhe as batatas sem que amoleçam. Numa panela, esquite o creme vegetal e junte as batatas cortadas em pedacinhos. Polvilhe com sal, pimenta ou páprica, e deixe por alguns minutos em fogo médio. Desligue e acrescente a salsinha.

Fonte: "Lar Vegetariano"



:: Berinjela Maravilhosa ::

- 3 berinjelas picadas com casca
- 1 cebola grande picada
- 2 dentes de alho picados
- 3 colheres de sopa de óleo
- Orégano a gosto
- Salsinha a gosto
- Sal a gosto
- 1 xícara de shoyu
- ½ xícara de água
- 1 colher de sobremesa de óleo de gergelim torrado
- 2 dentes de alho picados
- 3 colheres de sopa de salsinha

Deixe as berinjelas de molho por uma hora na água com sal, escorra-as e reserve-as. Refogue no óleo o alho e a cebola, adicione o orégano, a salsinha e o sal a gosto. Junte a berinjela, refogue até que fique macia e depois deixe esfriar. Em seguida acrescente o shoyu, a água os dentes de alho picados, o óleo de gergelim e a salsinha. Mexa bem e guarde na geladeira. Este prato fica mais saboroso a partir do dia seguinte.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Berinjela Rápida de Panela ::

2 berinjelas descascadas em rodela
2 cebolas em rodela
3 tomates em rodela
Azeitonas verdes picadas a gosto
Sal, pimenta e orégano a gosto
Azeite a gosto

Em uma panela, faça camadas com os ingredientes acima, começando pela cebola.

Tampe a panela e leve ao fogo. Quando começa a ferver baixe o fogo e cozinhe por aproximadamente 30 minutos.

Fonte: "Internet"

:: Bobó de Soja ::

2 xícaras de Proteína de soja graúda seca
Suco de 1 limão
1 colher de café de noz moscada
1 cebola grande ralada
½ Kg de mandioca liquidificada com um pouco de água
1 colher de sobremesa de sal
2 xícara de molho de tomate
1 vidro de leite de coco
½ maço de coentro picado

Hidratar a proteína com água fervente 20 minutos, escorrer, espremer e temperar com sal, limão e noz moscada, reservando por mais 20 minutos. Picar e levar para dourar com a cebola, adicionar o molho de tomate e cozinhar 20 minutos para apurar. Acrescentar os outros ingredientes fervendo mais 10 minutos. Na hora de servir colocar o coentro.

Fonte: "vidavegetariana.com"

:: Bobó de Vegetais ::

½ xícara de chá de azeite
1 cebola picada
2 dentes de alho amassados
2 tomates picados
1 abobrinha em cubo
1 cenoura ralada
1 xícara de chá de couve-flor picada
1 xícara de chá de folhas (acelga, agrião, repolho ou couve)
500g de mandioca cozida e amassada
1 colher de chá de sal
1 colher de chá de molho de pimenta
1 vidro de leite de coco
Salsa picada a gosto

Leve ao fogo, o azeite, a cebola, o alho e o tomate e refogue. Acrescente os legumes e os vegetais e cozinhe. Coloque a mandioca e tempere com o sal e o molho. Se precisar, adicione

água. Coloque o leite de coco e a salsa. Sirva com arroz branco.

Fonte: "vidavegetariana.com"

:: Bobó Vegetariano ::

1 prato cheio de mandioquinha cozida e amassada

Azeitonas pretas inteiras

1 prato de tomate picado

1 pimentão picadinho

1 prato de coentro picado

½ prato de salsa picadinha

1 colher sobremesa de urucum

1 vidro de leite de coco

1 colher de chá de gengibre fresco ralado

Sal

½ xícara de shoyo

1 colher de sopa de azeite de dendê

¼ xícara de azeite de oliva

Esquentar uma panela de barro e colocar nela os azeites. Fritar o coentro , meio prato de tomate, o pimentão, a salsinha, o gengibre e o urucum.

Acrescentar a mandioca, meio vidro de leite de coco, as azeitonas, o shoyo e sal a gosto. Colocar o restante dos tomates e do leite de coco. Mexer o bobo levemente e servi-lo com um



pouquinho de coentro picado.

Podem ser colocados pedacos de palmito e cogumelo.

Dica: a panela de barro e importante para dar o sabor ao prato.

Fonte: "vidavegetariana.com"

:: Bolinho Árabe (Tameia) ::

1 kg de grão de bico (deixar de molho um dia)

2 maços de salsinha

1 maço de coentro

1 maço de cebolinha

2 cebolas

½ cabeça de alho grande

2 pães (molhados)

Farinha de rosca

Moer todos os ingredientes em um moedor, fazer uma massa acrescentando 2 xicaras de farinha de rosca, sal e pimenta-do-reino e um pouco de bicarbonato. Fritar em oleo bem quente e fazer bolinhos achatados.

Fonte: Comunidade "Receitas Vegan / Vegetarianas" do Orkut

:: Brócolis com Cogumelo ::

4 batatas pequenas cortadas em cubos
1 xícara de buquezinhos de brócolis
1 xícara de cogumelos inteiros
1 cebola picadinha
1 colher de sopa de cebolinha verde picada
1 xícara de tofu picadinho
Gengibre ralado ou em pó a gosto
Sal a gosto

Cozinhe as batatas inteiras com sal, escorra-as e reserve-as. Numa caçarola, coloque um fio de azeite. Acrescente a cebola picadinha, depois os cogumelos e tempere com gengibre. Junte os brócolis e as batatas. Mexa bem e acrescente um pouquinho de água (mais ou menos 1 xícara de café). Coloque o sal. Deixe em fogo baixo até os talos de brócolis ficarem macios. Desligue e acrescente o tofu e a salsinha. Mexa e sirva.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Caldo de Legumes ::

2 cenouras raladas
2 tomates sem pele e sem sementes picados
1 cebola pequena ralada
2 alhos socados



½ xícara de salsinha
Orégano a gosto
6 colheres de sopa de azeite
1 litro de água
Sal a gosto

Leve ao fogo o azeite, refogue o alho e a cebola até que fiquem dourados. Acrescente os tomates e a cenoura e refogue-os por 1 minuto. Acrescente a salsinha, o orégano, o sal e, por último, a água. Deixe levantar fervura e desligue o fogo. Guarde o caldo na geladeira, em potes de vidro, no máximo por dois dias.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Catupiry de Soja (Tofupiry) ::

1 tofu
Azeite
Gotas de limão
Sal a gosto
Tahine (opcional)

Retire a água do tofu (esprema-o com as mãos). Coloque no liquidificador com dos demais ingredientes e bata. Caso seja necessário, acrescente um pouco d'água para ajudar a bater. Utilize em pizzas, recheios, pães.

Fonte: "Julliane Vegan"

:: Charuto Vegetariano de Repolho ::

- 1 repolho
- 1 colher de chá de mostarda
- 1 colher de sopa de kummel (semente picante)
- 1 colher de chá de coentro em pó
- 6 folhas de hortelã

Cozinhe tudo em 1 litro de água com um pouco de sal por alguns minutos, até que as folhas de fora do repolho se soltem com facilidade.

Recheio:

- Arroz cozido misturado com
- 2 colheres de sopa de azeite
- 3 colheres de sopa de aveia
- 75g de Castanha do Pará
- 1 cenoura picadinha
- 1 xícara de chá de azeitonas picadas
- ½ colher de chá de noz-moscada

Enrole o recheio nas folhas de repolho e prenda com palito. Coloque aos charutos em forma refratária ou em panela fechada e cozinhe em fogo brando por 20 minutos. Na própria água do repolho (use pouca água no fundo da panela), temperar o caldo restante com sal e ervas a gosto (se for necessário) e engrossar

com um pouco de creme de leite de soja ou, se preferir, farinha de trigo meio torrada. Finalmente, arrume os charutos em uma travessa e despeje o molho por cima, sirva quente.

Fonte: "vidavegetariana.com"

:: Cogumelos no Azeite ::

500 g de cogumelos

Suco de 1 limão

1 cebola ralada

½ litro de água para aferventar os cogumelos

4 dentes de alho processados

200 ml de azeite

Pimenta-do-reino a gosto

Salsa a gosto

Sal a gosto

Afervente os cogumelos e escorra-os. Enxugue-os com pano limpo e reserve-os. Coloque metade dos temperos no fundo de um pote, acrescente os cogumelos e o restante dos temperos. Feche o pote. Estes cogumelos podem ser usados como recheio de sanduíches, tofuletes, canapés etc.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Croquete de Batata ::

- 10 batatas médias
- 1 ½ xícara de farinha de trigo
- 1 colher rasa de chá de sal
- 2 colheres de sopa de salsa fresca picadinha
- 2 colheres de sopa de creme vegetal derretido
- 1 xícara de farinha de rosca

Cozinhe as batatas, escorra-as e faça um purê. Deixe esfriar. Leve o purê ao fogo, adicione o sal e salsa, mexendo bem. Vá adicionando aos poucos a farinha até conseguir uma massa homogênea. Retire do fogo os croquetes com a massa ainda quente, utilizando o recheio de sua preferência. Passe os croquetes no creme vegetal derretido (ou em leite de soja) e em seguida na farinha de rosca. Leve-os ao forno em temperatura baixa até ficarem dourados.

Dica: cada batata tem uma quantidade diferente de água, por isso, se necessário, adicione mais farinha. As melhores para esta receita, são as que contém menos água.

Fonte: "Lar Vegetariano"





:: Cuscuz de Legumes ::

- 500 g de farinha de milho
- 2 colheres de farinha de mandioca
- ½ xícara de azeite
- ½ xícara de cebolas picadas
- 2 tomates grandes picados
- ½ xícara de cenouras cozidas e picadas
- 1 xícara de batatas cozidas e picadas
- 1 xícara de ervilhas
- 1 vidro de palmito picado (o ideal é optar pelo fresco ou ecológico pois não tem conservantes)
- 50 g de azeitonas verdes sem caroço

Refogue no azeite a cebola, os tomates e as azeitonas. Quando os tomates estiverem macios, acrescente quatro copos de água, ferva por 10 minutos e acrescente os outros ingredientes, com exceção das farinhas. Deixe cozinhar por mais 10 minutos e acrescente as farinhas, mexendo sempre. Coloque o cuscuz em uma forma decorada com legumes, aperte bem e desenforme ainda quente. Você pode servir este prato quente ou frio.

Fon te: "Lar Vegetariano"

:: Escondidinho de Soja ::

4 batatas grandes cozidas e amassadas
2 ½ xícaras de PTS (soja granulada) hidratada e escorrida
4 dentes de alho
1 cebola
Pimenta-do-reino a gosto
Salsinha a gosto
Cebolinha a gosto
Cominho a gosto
Azeite para dourar os temperos
5 colheres de sopa de molho shoyo

Primeiramente, faça um purê vegan (batatas cozidas e amassadas, creme vegetal, sal e pouca água). Depois hidrate a proteína texturizada de soja por quinze minutos em água morna e escorra bem tirando todo a água. Numa panela, refogue no azeite o alho e a cebola até dourarem. Em seguida, coloque a salsinha, a cebolinha e a proteína texturizada. Refogue por alguns poucos minutos. Adicione o shoyo e o cominho, refogue por mais alguns poucos minutos e desligue.

Montagem:

Forrar o fundo de um pirex com metade do purê. Colocar por cima a proteína texturizada que já está refogada. Sobre a proteína, colocar o restante do purê. Levar ao forno por 15 minutos.



:: Espaguete com Champignon ::

500 g de espaguete
2 colheres de sopa de azeite
1 cebola média picada
1 dente de alho amassado
1 pimentão verde sem sementes picado
½ xícara de cogumelos cortados
1 quilo de tomates sem pele e sem sementes
2 colheres de sopa de creme vegetal
1 colher de chá de manjeriçã fresco
1 folha de louro
Orégano a gosto
Sal a gosto

Aqueça o azeite numa panela, junte a cebola e o alho e refogue por dez minutos, mexendo de vez em quando. Depois que amolecerem, coloque os tomates e os cogumelos cortados em pedaços e deixe levantar fervura. Abaixar o fogo e deixe cozinhar por vinte minutos. Cozinhe o espaguete com sal por dez minutos, escorra, passe em água fria e reserve. Em uma panela, junte o creme vegetal, o orégano, o manjeriçã, o louro e o sal, coloque o macarrão e misture bem até que o macarrão incorpore os temperos. Coloque em uma forma refratária e despeje o molho por cima. Sirva.

:: Espetinhos de Frigideira ::

250 g de tofu
1 abobrinha média
12 tomates-cereja médios
3 dentes de alho amassados
½ xícara de chá de cebolinha verde picada
2 colheres de sopa de azeite de oliva
Sal a gosto

Escorra a água do tofu, envolva-o num pano de trama fina e deixe descansar por 40 minutos. A seguir, retire o tofu e corte-o em 12 pedaços de 2cm X 3cm. Reserve. Lave a abobrinha, elimine as extremidades e corte-a em 12 pedaços de 3 cm X 5 cm. Reserve. Monte 4 espetinhos colocando em cada um deles 3 pedaços de tofu, 3 pedaços de abobrinha e 3 tomates. Misture numa tigela o alho, a cebolinha, o azeite e o sal. Disponha os espetinhos num frigideira de 33cm de diâmetro e regue com o tempero. Leve a frigideira ao fogo e grelhe os espetinhos por 10 minutos, ou até a abobrinha ficar al dente. Na metade do cozimento vire cuidadosamente os espetinhos de lado. Retire do fogo, distribua os espetinhos no prato e sirva.

Fonte:"vidavegetariana.com"



:: Espeto Vegetariano ::

Molho para hidratar a PVT:

- 2 xícaras de PVT graúda
- ½ xícara de creme de maionese vegetal
- 1 ramo médio de hortelã
- 1 ramo grande de salsa
- 2 colheres de sopa de óleo
- Farinha de rosca
- Sal a gosto

Bata todos os ingredientes no liquidificador (exceto a PVT e a farinha) e passe a mistura para uma tigela maior. Despeje a PVT nesse molho e espere 5 minutos. Passe-a na farinha de rosca.

Molho para regar os espetos:

- 1 xícara de água
- 2 dentes de alho picadinhos
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 ramo de salsa
- Curry, orégano e sal a gosto

Refogue o alho no óleo, acrescente os demais ingredientes, com excessão do salsa, e depois a água. Deixe aquecer por 3 minutos e desligue o fogo. Reserve. Utilize o salsa como um pincel na hora de regar os espetos com este molho.

Espetos:

A PVT hidratada

3 batatas levemente aferventada e cortadas em cubos

1 cenoura cortada em rodela grandes

1 xícara de tofu em cubos

Espetos de madeira

Coloque no espeto os ingredientes acima alternadamente (uma PVT, uma batata, uma PVT, uma cenoura, uma PVT, um tofu, uma PVT) e umedeça os espetos regando-os com o molho preparado antecipadamente. Asse-os em forno médio pré-aquecido até dourarem.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Farofa Crocante do Tio Vavá::

250 ml de óleo de soja

1 pacote de sopa de cebola (sem carne / leite)

2 copos de proteína de soja texturizada

½ pacote de farinha de biju

Misturar o óleo com a sopa de cebola e levar ao fogo. No ponto de fervura acrescentar a soja texturizada e mexer por mais 3 minutos. Tirar do fogo e acrescentar a farinha de biju. Guardada em potes fechados, tem boa durabilidade.



:: Feijoada Vegetariana ::

- ½ kg de feijão preto
- 3 folhas de louro
- 150 g de proteína de soja graúda
- 3 cenouras pequenas picadas
- ½ nabo grande picado
- 3 raízes de bardana picada
- 1 alho poró picadinho
- 1 xícara de cebolinha picada
- 1 colher de sobremesa de tempero baiano
- ½ coco seco em cubos
- 100 g castanha de caju torradas
- Óleo para refogar
- Sal a gosto

Coloque o feijão para cozinhar com as folhas de louro. Deixe a proteína de soja de molho na água morna por 30 minutos, depois esprema bem para tirar a água. Em outra panela refogue com um pouco de óleo na ordem que segue: alho poró, tempero baiano, cebolinha, proteína de soja, bardana, cenoura, nabo e sal. Quando o feijão estiver cozido, junte o refogado e deixe ferver por mais alguns minutos até que todos os legumes estejam cozidos. Em outra panela, frite o coco seco no óleo até ficar dourado e acrescente na feijoada, depois de desligar o fogo, coloque a castanha.

:: Quitutes de Rafa ::

Dica: aproveite o óleo que fritou o coco para fazer uma farofa e acompanhe a feijoada com uma couve refogada.

Fonte: "Ativistas Vegan de São Paulo"

:: Furikake de PVT ::

1 xícara de PVT fina desidratada
1 colher de sopa de orégano
1 dente de alho picado
3 colheres de sopa de óleo ou azeite
Salsa japonesa ou tradicional bem picadinha
Sal a gosto

Coloque todos os ingredientes na frigideira e mexa sem parar até dourarem. Sirva em seguida, com arroz branco.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Lasanha ::

1 embalagem de massa de lasanha sem ovos
1 xícara de molho de tomates
Molho branco

Molho de tomate:



1 xícara de PVT fina e hidratada
1 cenoura média picada
1 batata pequena picada
1 cebola grande picada
1 xícara de chá de tomates picados
2 dentes de alho socados
5 colheres de sopa de óleo
3 xícaras de água
Orégano a gosto
Sal a gosto

Aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho. Adicione a batata, a cenoura e o PVT e refogue bem. Acrescente os tomates, a água, temperando com sal e orégano a gosto. Cozinhe até que ferva. Reserve.

Molho Branco:

½ cebola
½ xícara de Shiitake ou cogumelos
1 colher de sopa de salsinha
4 colheres de sopa de farinha de trigo
3 colheres de sopa de óleo
300 ml de água
Sal a gosto

Aqueça o óleo, a cebola e o shiitake. Dissolva a farinha de trigo

:: Quitutes de Rafa ::

num pouco de água e junte ao shiitake. Coloque o restante da água aos poucos, mexendo sempre. Adicione a salsinha e o sal. Cozinhe por cinco minutos e reserve.

Montagem:

Numa forma refratária, espalhe uma concha de molho vermelho e arrume uma camada da massa. Por cima, coloque um pouco de molho branco, cubra com uma camada de massa e adicione o molho vermelho. Vá alternando as camadas até finalizar com molho. Leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente trinta minutos.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Legumes ao Curry ::

Legumes:

1 couve-flor pequena em raminhos

250 g de cenouras pequenas raspadas e cortadas em rodelas

250 g de vagem cortada em pedaços

Sal a gosto

Molho:

1 ½ colher de sopa de creme vegetal

3 colheres de sopa de farinha de trigo

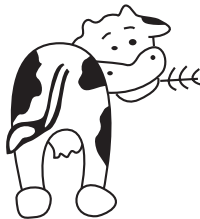
1 colher de sopa de curry em pó



- 1 colher de chá de gengibre em pó
- 2 xícaras de leite de soja
- 2 colheres de sopa de suco de laranja
- 1 colher de sopa de amêndoas escaldadas, descascadas e cortadas ao meio
- 1 colher de sopa de salsinha e cebolinha picadas

Corte e cozinhe os legumes em água fervente com sal, até ficarem macios. Escorra e reserve o caldo. Para o molho derreta o creme vegetal, junte a farinha e mexa até formar uma pasta. Junte o curry e o gengibre, mexa sem parar e vá acrescentando lentamente o leite, o suco de laranja e duas xícaras do caldo reservado. Deixe ferver, tampe e cozinhe por 3 minutos. Despeje o molho sobre os legumes, misturando levemente com um garfo. Polvilhe com as amêndoas e a salsinha.

Fonte: "Lar Vegetariano"



:: Medalhão de Tofu ::

Massa:

250 g de creme vegetal

½ kg de farinha de trigo branca

1 xícara de leite de soja

1 colher de sopa de fermento químico

1 pitada de sal

Junte todos os ingredientes e amasse bem. Deixe descansar por 30 minutos.

Recheio:

300 g de tofu temperado com sal e esmigalhado

3 colheres de sopa de creme vegetal

Misture tudo até formar um creme e divida o recheio em quatro. Divida a massa em quatro e abra-a até ficar com uma espessura fina. Passe o recheio e enrole como um rocambole. Embrulhe em papel impermeável, torça as pontas e leve à geladeira. No dia seguinte, corte a massa em rodela e asse em forno quente.

Fonte: "Lar Vegetariano"



:: Moqueca de Palmito ::

- 6 tomates
- 3 cebolas médias
- 2 dentes de alho
- 1 maço de coentro
- ½ litro de leite de coco
- Azeite de dendê
- 1 vidro grande de palmito
- 1 pimentão
- Sal a gosto
- Farinha de mandioca fina e arroz branco para acompanhar

Corte a cebola, o tomate e o pimentão em rodela, soque o alho e coloque um pouco de óleo na panela. Coloque o alho, quando começar a dourar, jogue a cebola. Quando a cebola começar a cozinhar, jogue tomate. Colocar um pouco de água para o molho, quando o molho começar a pegar cor, jogue o pimentão. Em seguida, junte um copo de leite de coco e os palmitos cuidadosamente na panela. Quando começar a ferver, jogue uma colher de sopa de dendê e em seguida coentro. Mais um copo de leite de coco, tampar a panela, deixar cozinhar o palmito e está pronto. Servir com arroz branco e farofa branca ou farofa de dendê.

:: Nuggets de Resíduo de Soja (okara) ::

8 xícaras de resíduo de soja

1 xícara de farinha de trigo branca

1 xícara de germe de trigo

4 colheres de sopa de shoyu

4 colheres de sopa de azeite

5 azeitonas verdes picadas

2 dentes de alho picados

1 tomate sem sementes picado

1 cebola picada

2 cenouras raladas em ralo fino

Louro, tomilho, manjerona, açafraão, salsa e sal a gosto

Refogue no azeite o alho e a cebola até murcharem. Acrescente o tomate e as azeitonas, junte o shoyu e deixe no fogo por 3 minutos. Numa bacia, coloque o resíduo de soja, a farinha de trigo e o germe de trigo, acrescente o refogado e as cenouras raladas e junte as especiarias. Misture com as mãos até a massa incorporar todos os ingredientes. Modele os nuggets e asse ou toste com pouquíssimo óleo.

Fonte: "Lar Vegetariano"



:: Paella Vegan ::

1 cebola grande picada
300g de arroz integral
800ml de caldo de legumes
1 pimentão vermelho picado
1 pimentão verde picado
3 talos de aipo
200 g de cogumelos picados
100 g de vagem
100 g de ervilha
50 g de castanhas de caju quebradinhas (não podem ser moídas)
450 g de tomates picados
150 ml de vinho branco SECO
Sal, pimenta e orégano

Em uma frigideira grande de ferro, frite a cebola em 4 colheres de azeite. Adicione $\frac{1}{2}$ colher de pimenta e o arroz, e cozinhe por 4 a 5 minutos. Adicione o caldo de legumes, o vinho, tomates, sal (se necessário) e orégano. Deixe cozinhar por 10 a 15 minutos. Junte os pimentões, o aipo, os cogumelos, as vagens e cozinhe por mais 30 minutos, tampado, até que esteja tudo bem cozido e o arroz macio. Adicione então as ervilhas e castanhas de caju, misture e sirva.

:: Quitutes de Rafa ::

:: Pastel Assado ::

- 1 ½ xícara de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de creme vegetal
- 1 colher sopa de leite de soja
- ½ xícara de germe de trigo
- 1 colher de orégano
- 1 pitada de sal

Misture todos os ingredientes e abra a massa com um rolo. Coloque o recheio de sua preferência e feche o pastel, colocando-o numa forma untada. Leve-a ao forno pré-aquecido.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Pavê Salgado ::

- ½ kg de batatas cozidas e picadas
- 250 g de cenouras cozidas e picadas
- ½ lata de ervilhas
- ½ lata de milho verde
- 1 colher de sopa de azeitonas picadas
- 4 colheres de sopa de maionese vegetal
- 1 pão de forma sem casca
- Salsinha vegetal picada a gosto

:: Vegetarianismo pela Paz ::

Misture os legumes e tempere a gosto. Junte 3 colheres de sopa de maionese. Em um pirex, alterne camadas de pão e de legumes. Cubra com o restante da maionese. Leve à geladeira por pelo menos 1 hora.

Fonte: Comunidade "Receitas Vegan / Vegetarianas" do Orkut

:: Purê de Batatas ::

3 Batatas médias descascadas e picadas em cubos
1 colher de sopa de creme vegetal
Cheiro-verde a gosto
Água
Sal a gosto
½ dente de alho processado (opcional)

Cozinhe as batatas em água com sal. Quando estiverem bem macias, escorra-as e passe no espremedor de batatas ou amasse no garfo. Numa panela, coloque o creme vegetal e o alho, deixe alguns instantes e junte a batata amassada. Mexa bem, coloque um pouquinho de água e vá dosando até o ponto desejado (quanto mais água, mais mole o purê). Junte o cheiro verde picadinho e desligue o fogo. Sirva como acompanhamento de refeições e lanches.

Fonte: "Receita do Cá"

:: Purê de Grão-de-bico ::

2 xícaras de grão-de-bico
4 colheres de sopa de azeite
2 folhas de louro ou 1 colher de chá de louro em pó
1 cebola pequena picadinha
2 dentes de alho picados
4 colheres de sopa de caldo de legumes (ver receita)
Cheiro-verde para polvilhar
Sal a gosto

Deixe os grãos-de-bico de molho. No dia seguinte, cozinhe-os na água, com o louro. Reserve um copo da água do cozimento. Caso tenha usado folhas de louro, retire-as. Bata o grão-de-bico no liquidificador com o caldo de legumes. Aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Acrescente o creme batido no liquidificador e mexa até começar aparecer o fundo da panela. Decore com cheiro-verde cortado fininho.

Fonte: "Lar Vegetariano"



:: Queijo "Prato" (que fatia e derrete!) ::

(Pode ser congelado e ralado quando necessário)

½ xícara de água fervente

4 colheres de sopa de ágar-ágar

1 ½ xícara de tofu bem firme

1 ½ xícara de castanhas de caju enxaguadas em água quente

1 colher de sopa de levedura

½ colher de chá de alho em pó

2 colheres de chá de sal

3 colheres de sopa de suco de limão fresco

1 colher de chá de cebola em pó

4 colheres de sopa de suco congelado de maçã

4 colheres de sopa de suco congelado de laranja

½ colher de chá de sementes de endro

1 lata (100g) de pimenta-da-jamaica

3 colheres de sopa de suco de cenoura

1 pitada de tomilho

Coloque a água fervente no liquidificador. Adicione a gelatina (ágar-ágar) e agite até dissolver. Adicione todos os outros ingredientes exceto o tofu e as castanhas, misturando bem. Adicione o tofu e as castanhas e continue misturando. Coloque em um recipiente, cubra e refrigere. O suco de cenoura ajuda a melhorar a cor e o sabor.

Fonte: "Internet"

:: Quibe Assado ::

250 g de trigo para kibe (bem lavado e deixado de molho na água a noite toda)

½ abóbora japonesa (hokaido) cozida, descascada e amassada

Um punhado de uvas-passa sem sementes, pretas ou brancas, ou ambas

Um punhado de nozes picadas

Um punhado de azeitonas verdes ou pretas ou ambas, descaroadas e picadas em rodela

Um tomate sem pele e sem sementes, picado miúdo

2 ou 3 colheres bem cheias de aveia (se for fina pode colocar diretamente na mistura, se for grossa ou integral, deve-se deixar de molho em água por uns 15 ou 20 minutos)

Alho (se for seco, uma colher de chá se for cru, uns dois dentes bem picadinhos)

Cebola (se for seca, uma colher de sopa; se for crua, uma cebola bem picadinha)

Hortelã fresca a gosto

Pimenta da jamaica triturada junto com umas pitadinhas de canela da China

Uma colher de sopa de Shoyu

Uma colher de chá de Aji-No-Moto

Espremer o trigo que ficou de molho a noite toda e misturar com todos os outros ingredientes, em uma vasilha grande. Deixar na

geladeira por mais ou menos uma hora para acentuar o tempero. Colocar em uma assadeira (não precisa untar) e assar em fogo médio até ficar bem sequinho ou apresentar uma cor marrom, no muito escuro, na superfície. Servir com azeite de oliva e limão.

Observação Importante: esse prato é ideal para quem tem problemas digestivos ou gastrite e não pode comer temperos fortes como pimentas fortes e pimentão. A pimenta da jamaica pode ser consumida por quem tem gastrite e, quando misturada à canela da China, toma o gosto e o cheiro da pimenta-do-reino síria. Pode ser sevido também com pasta de grão de bico temperada com alho, cebola, sal, limão e pasta de gergelim (Tahine).

Fonte: "vidavegetariana.com"

:: Quibe de Tofu ::

- 3 xícaras de trigo para quibe hidratado e espremido
- 2 colheres de sopa de aveia
- 1 colher de sopa de farinha de trigo branca
- 1/2 cebola picadinha
- 1/2 tomate picadinho
- 1 xícara de tofu espremido
- 1/2 cenoura ralada
- 2 colheres de sopa de beterraba ralada

:: Quitutes de Rafa ::

3 colheres de sopa de salsinha picada
1 pitada de pimenta (opcional)
1 colher de café de coentro
1 colher de café rasa de açafrão
9 colheres de sopa de óleo
2 dentes de alho picados
Sal a gosto

Numa bacia, coloque o trigo bem espremido, o tomate e todos os temperos. Misture tudo com as mãos, acrescente a cenoura e a beterraba e misture. Coloque o óleo, o tofu, a farinha de trigo e a aveia, misture tudo muito bem e modele em formato de quibe. Leve para assar em forma untada (ou com papel manteiga).

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Risoto de Legumes ::

1 xícara de arroz integral
2 xícaras de água
1 tomate sem sementes picado
1 dente de alho amassado
1 colher de sopa de pimentão verde picado
1 colher de sopa de pimentão amarelo picado
1 cebola picada



- 2 cenouras picadas
- 12 azeitonas picadas
- 1 xícaras de ervilhas frescas pré-cozidas
- Sal a gosto

Refogue o alho, a cebola e o tomate na panela de pressão. Acrescente o arroz lavado, com uma pitada de sal. Leve o arroz ao fogo e, depois que levantar fervura, deixe cozinhar por mais quinze minutos. Em outra panela, cozinhe as cenouras e as azeitonas em água ou leite de soja, com os temperos de sua preferência. Quando estiverem cozidos, junte os pimentões, as ervilhas e uma pitada de sal. Deixe por mais cinco minutos. Junte esse molho ao arroz, misture e sirva.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Risoto Picante de Tomate ::

- 1 cebola média picada
- 2 dentes grandes de alho moídos
- 1 pimentão médio sem pele, cortado
- 1 cenoura média, cortada ou em ralada
- 8 - 10 aspargos, verdes e firmes, cortados na diagonal
- couve-flor cortada em partes pequenas
- 6 tomates pequenos picados

2 copos de arroz parboilizado cozido
¼ de colher de chá de Pimenta de Caiena
Sal e pimenta preta a gosto
2 a 4 colheres de sopa de Óleo de oliva
Orégano seco

Ponha óleo de oliva em uma panela grande em fogo médio. Uma vez que o óleo está quente, adicione a cebola picada e uma pitada do sal. Mexa as cebolas e cozinhe até ficarem transparentes, aproximadamente 5 minutos. Adicione partes da couve-flor e misture com a cebola, adicione outra pitada de sal. Prove, tampe a panela e abaixe o fogo. Cozinhe por 3 a 5 minutos. Descubra e adicione outra colher de óleo de oliva, se necessário. Misture o alho moído, adicione a cenoura e deixe cozinhar por 1 minuto. Adicione os aspargos e deixe por mais 1 minutinho. Adicione o orégano, os tomates, o pimentão, a pimenta de Caiena e a pimenta preta. Deixe os tomates cozinhar e encorpar (aproximadamente 5 minutos). Sal e pimenta a gosto. Misture o arroz cozido ao molho, com uma colher de sopa de saquê, com o fogo desligado.

Fonte: "vidavegetariana.com"



:: Rissole ::

750 ml de leite de soja
250 ml de água
90 g creme vegetal
500 g farinha de trigo
4 colheres de caldo de legumes (ver receita)
Sal a gosto

Leve o leite e a água ao fogo, junte o creme vegetal, o caldo de legumes e o sal; deixe ferver, coloque a farinha e vá mexendo até a mistura desgrudar do fundo da panela. Conserve em fogo baixo. Coloque a massa espalhada na pia para esfriar e, com ela ainda morna, sove bem. Abra a massa com o rolo, polvilhando-a com farinha antes de abrir. Corte a massa usando a boca de um copo, coloque o recheio de sua preferência e comece a fechar os rissoles pelo meio para tirar o ar. Deixe no forno médio por aproximadamente 35 minutos (ou se preferir, frite-os em óleo quente). Esta receita rende em torno de cem unidades.

Fonte: "Lar Vegetariano"



:: Salgadinho Gostoso ::

- ½ xícara de creme vegetal
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de leite de soja
- 1 colher de sobremesa de fermento químico
- 1 pitada de sal
- Salsichas vegetais temperadas

Numa tigela, coloque a farinha, o sal e o fermento e misture com as mãos. Acrescente o creme vegetal e o leite aos poucos. Vá amassando até a massa ficar homogênea. Abra a massa com um rolo, corte-as em triângulos e enrole em cada um deles uma salsicha vegetal. Se preferir, coloque outros recheios. Asse em forno pré-aquecido por quinze minutos.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Salsicha Rápida ::

- 6 batatas
- 2 cebolas em fatias fininhas
- 1 colher de sopa de creme vegetal
- 2 colheres de sopa de salsa e cebolinha picadinhas
- 1 lata de salsichas vegetais umedecidas com shoyu
- ½ xícara de shoyu

Descasque as batatas e corte-as em quadradinhos. Refogue no creme vegetal as cebolas, sem deixa-las corar; junte a salsa, as cebolinhas, as batatas e as salsichas umedecidas com meia xícara de shoyu. Cozinhe em fogo brando por trinta minutos.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Sopa Cremosa ::

350 g de mandioquinha
2 batatas médias
1 cebola
5 colheres de caldo de legumes (ver receita)
1 litro de água
8 colheres de sopa de leite de soja em pó
1 colher de sopa cheia de salsinha
Sal a gosto

Cozinhe na água as batatas com o caldo de legumes, e acrescente a cebola e as mandioquinhas. Assim que ficarem macias, leve tudo para o liquidificador e bata com o leite em pó. Devolva à panela, tempere com sal e deixe ferver. Acrescente a salsinha e sirva a seguir com torradas de glúten.

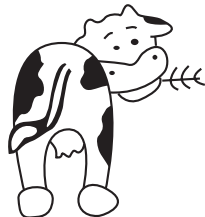
Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Sopa de Cenoura e Tofu ::

500 gramas de cenouras cruas
4 xícaras de água
½ cebola pequena
2 xícaras de tofu (amassado na xícara)
1 colher de sobremesa de missô
Pimenta, dill seco e sal a gosto

Lave e retire a fina casca escura das cenouras. Corte-as em rodé-las finas. Numa panela média coloque as cenouras, a água, o sal e a cebola para cozinhar. Assim que as cenouras estiverem ten-ras, bata-as no liquidificador com um pouco da água do cozi-mento (apenas o suficiente para o liquidificador funcionar). Devolva na panela, acrescente então o tofu, o missô e os demais temperos. Aqueça por mais alguns minutos, mexendo bem para que o tofu fique bem integrado na mistura. Sirva quente com tor-radas ou pão.

Fonte: "nutriveg.com.br"





:: Sopa de Espinafre ::

- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 cebola pequena
- 1 maço grande de espinafre
- 4 copos de caldo de legumes (ver receita)
- 2 colheres de sopa de maisena
- ½ litro de água
- Azeite a gosto
- Sal a gosto

Refogue em óleo quente a cebola picadinha e o espinafre cortado bem fininho. Junte o caldo de legumes e deixe ferver por 20 minutos. Acrescente a maisena dissolvida em três colheres de sopa de água, e mexa por alguns minutos até ficar consistente. Sirva com torradinhas.

Fonte: "LAR VEGETARIANO"



:: Sopa de Legumes Deliciosa ::

3 batatas médias
2 cenouras médias
3 mandioquinhas (ou mais)
1 maço de espinafre
½ cebola
2 dentes de alho
Óleo vegetal
Macarrão “Ave Maria” (opcional)
Água quente
Sal a gosto

Pique todos os legumes e o espinafre. Refogue com um pouco de óleo a cebola e o alho já na panela de pressão. Quando estiverem quase dourados acrescente os demais legumes picados e o espinafre, deixe refogar por um minutinho. Junte a água quente até cobrir os legumes, coloque sal e tampe a panela. Deixe na pressão por mais ou menos 20 minutos (se o fogo for alto ou até 30 minutos se for baixo). Se optar por acrescentar macarrão, cozinhe separadamente para garantir que fique Al dente e misture à sopa quando estiver pronta.

Fonte: “Receita das Tatinhas”



:: Sopa de Lentilha Especial ::

150 g de lentilhas
1 cenoura picadinha
1 cebola picadinha
1 dente de alho picado
3 colheres de sopa de óleo
5 xícaras de caldo de legumes (ver receita)
1 colher de chá de salsinha
1 colher de chá de cebolinha
Sal a gosto

Aqueça o óleo numa panela e doure a cebola e a cenoura até que fiquem macias. Adicione os outros ingredientes e tempere com sal. Deixe ferver e abaixe o fogo, mexendo de vez em quando. Deixe cozinhar por uns quarenta minutos.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Sopa de Missô (Missoshiro) ::

400 ml de água quente
1 colher de sopa de missô
1 xícara de Tofu em cubos
2 colheres de sopa de cebolinha

:: Quitutes de Rafa ::

Pegue duas tigelas japonesas e coloque, em cada uma delas, 200 ml de água quente e ½ colher de missô. Dissolva-o bem, coloque metade do tofu e polvilhe a cebolinha. Sirva quente.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Strogonoff Vegan ::

1 pacote de proteína de soja graúda (250 g)
1 maço de cheiro-verde lavado e picado
1 tubo de ketchup
1 tubo de mostarda
2 caixinhas de creme de leite de soja
400 g de champignon cortados ao meio
2 saches de Sazon de sua preferência
2 cubos de caldo Knorr de Legumes
1 cebola picada em cubinhos
3 dentes de alho processados
½ caixinha de molho de tomate
3 colheres de sopa cheias de vinagre de vinho branco
5 Azeitonas sem caroço picadas
Molho Inglês a gosto (certifique-se que não contém caldo de carne na composição)
Molho de pimenta a gosto
Orégano, azeite e água

Proteína:

Deixe a proteína de molho em água filtrada (suficiente para cobrir) com o vinagre para hidratar por pelo menos 20 minutos (enquanto isso você pode aproveitar para picar os temperos). Escorra bem, apertando com as mãos para retirar todo o excesso de água. Leve-a novamente para o molho com água e sal e deixe por mais 10 minutos. Escorra-as, esprema-as e utilize um pano de prato para torcê-las (coloque pequenas porções sobre o pano de prato e torça-o) para garantir que elas fiquem bem sequinhas. Este procedimento retira o gosto característico da proteína, sobressaindo o sabor dos temperos que virão a seguir. Coloque a proteína em uma assadeira ou fôrma refratária, regue com bastante azeite, salpique orégano e sal a gosto. Com auxílio das mãos, misture bem, apertando as proteínas para que absorvam o azeite. Leve ao forno médio-alto pré-aquecido por 40 minutos ou até que estejam com uma casquinha corada.

Molho:

Ferva ½ litro de água, junte o Sazon, o Caldo de Legumes e molho inglês a gosto, dissolva bem e reserve (mantendo-o em fogo baixo). Em uma panela grande refogue a cebola e o alho em um pouco de azeite. Junte o creme de leite, o ketchup, a mostarda, o molho de tomate, o molho de pimenta e vá mexendo. Acrescente o cheiro-verde e em seguida a mistura reservada. Junte as azeitonas, o champignon e a proteína de soja. Misture tudo, verifique o sal e sirva.

Dicas:

- Seja prudente ao colocar sal na proteína pois outros ingredientes já possuem sal em sua composição.
- Você pode adicionar à receita $\frac{1}{2}$ copo de conhaque. Para flambá-lo, coloque-o em uma concha e tombe-a próxima ao fogo para que o conhaque queime e perca o álcool. Despeje-o sobre o strogonoff e misture bem.
- Para incrementar o molho, você pode acrescentar uma pasta de soja feita com tofu, gordura vegetal e leite de soja. Coloque tudo no liquidificador, bata e misture ao molho.
- Sirva com arroz e batata-palha ou batata-frita.

Fonte: "Robinson Sampaio" (inventador de modas)

:: Sufê de Espinafre ::

- 1 maço de espinafre picado
- 1 dente de alho processado
- $\frac{1}{2}$ cebola picadinha
- 4 colheres de sopa de caldo de legumes (ver receita)
- 1 $\frac{1}{2}$ colher de sopa de maisena
- 2 copos de leite de soja
- 1 xícara de legumes picadinhos
- Sal a gosto

Afervente o espinafre e escorra. Refogue a cebola e o alho, acrescente a maisena dissolvida no leite, deixe engrossar até virar um creme, junte o espinafre e o caldo de legumes. Coloque em uma forma untada com creme vegetal e farinha de rosca. Leve ao forno por vinte minutos.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Sufê de Legumes ::

½ maço de espinafre
400g de nabo
400g de cenoura
1kg de tofu
4 colheres de sopa de óleo vegetal
Sal a gosto

Divida o tofu em três partes. cozinhe o nabo e a cenoura até ficarem bem moles. Unte uma assadeira refratária com óleo vegetal e reserve. Lave as folhas do espinafre e bata-as com tofu no liquidificador até obter um creme. Coloque o sal. Despeje essa mistura no fundo da forma. Faça a mesma coisa com o nabo cozido e um dos pedaços de tofu. Faça a mesma coisa com a cenoura e o último pedaço de tofu. Leve para assar em forno médio por 30 minutos ou até que o creme esteja bem firme.

Fonte: "nutriveg.com.br"

:: Tempero Completo ::

- 5 cabeças grandes de alho
- 2 quilos de sal marinho
- 1 colher de sopa de salsa
- 1 colher de sopa de cebolinha
- 1 colher de sopa de manjeriçã
- 1 colher de sopa de orégano
- 1 colher de sopa de tomilho
- 1 colher de chá de curry
- 1 colher de chá de gengibre
- 1 colher de sopa de louro em pó
- 1 colher de café de páprica doce

Descasque os dentes de alho e passe-os no processador ou no liquidificador até conseguir uma massa homogênea. Despeje o alho processado numa bacia grande e acrescente os outros ingredientes, com exceção do sal, misturando com uma colher de pau. Acrescente o sal aos poucos e vá mexendo com as mãos até incorporar tudo por completo. Coloque em potes de vidro ou plástico, com tampa.

Dica: No pote de vidro o tempero pode ficar fora da geladeira por trinta dias. No recipiente de plástico, apenas dez dias.

Fonte: "Lar Vegetariano"



:: Tempurá ::

Cebola
Vagem
Cenoura
Pimentões
Sal
Farinha de trigo
Gelo

Corte todos os ingredientes em tiras bem finas de aproximadamente 5 centímetros , acrescente a farinha (que deve ser colocada aos poucos) junto com as pedrinhas de gelo, misture os ingredientes e vá adicionando a farinha, até que se torne uma mistura grudenta. Não coloque muita farinha. Retire o gelo que não deve ter derretido completamente e com uma colher retire as porções e frite em óleo quente até que doure.

Fonte: "vidavegetariana.com"

:: Tofu ::

500 g de soja em grãos
2 colheres de sopa de sal amargo (sulfato de magnésio que serve como coagulante)*

150 ml de água (para diluir o sal amargo)
4 litros de água

Coloque a soja de molho em água filtrada por 8 horas, escorra a água e esfregue os grãos com as mãos para desprender a película que os envolve. Bata a soja no liquidificador aos poucos, com os quatro litros de água. Coloque este leite em um caldeirão em fogo médio. Depois que ferver, deixe no fogo por dez minutos, mexendo sempre, depois desligue o fogo e deixe amornar. Coe com um pano fino. Dissolva o sal amargo com os 150 ml de água morna, adicione ao leite coado e deixe talhar por vinte minutos. Coloque em uma forma de queijo forrada com um tecido fino e tampe. Essa forma deverá conter um peso sobre o tecido para que toda a água excedente possa sair da massa. Deixe por trinta minutos ou mais. Desenforme o tofu em água gelada, pois ele é muito sensível. Se, ao tentar desenformar, você perceber que ele ainda está muito mole, envolva-o novamente com o tecido e deixe mais um tempo.

Dica: Para esta receita, você deverá usar uma panela ou caldeirão de mais ou menos 8 litros. Se puder evitar as de alumínio, melhor, pois a quantidade de alumínio que se desprende e se agrega ao alimento é espantosa. Depois de coar, reserve a massa restante, pois ela poderá ser usada em outras receitas.

* Além do sal amargo, existem outros tipos de coagulantes (cloretos, sulfatos) entre eles o limão.



Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Vagem com Cenoura ::

Um punhado de vagem picado
2 cenouras médias picadinhas em cubos
½ cebola picadinha
1 dente pequeno de alho processado
1 colher de sopa de azeite
100 ml de água
Sal a gosto

Doure a cebola e o alho no azeite. Junte a vagem e a cenoura e refogue mexendo sem parar. Jogue a água e o sal e tampe a panela. Deixe cozinhando até que os legumes fiquem macios. Se necessário jogue um pouco mais de água. Se preferir, você pode substituir o azeite por creme vegetal. Sirva em seguida como acompanhamento.

Fonte: "Helena"

:: Vagem com Tomate ::

300 g de vagem
1 colher de sopa de óleo
1 cebola média picada
1 dente de alho picado

:: Quitutes do Rafa ::

- 1 xícara de tomates picados, sem pele e sem sementes
- 1 colher de chá de manjericão
- Curry a gosto
- Sal a gosto

Em uma panela, coloque o óleo, a cebola e o alho e leve ao fogo para dourar. Adicione os tomates, o manjericão, o sal e o curry a gosto e cozinhe em fogo brando por dez minutos, mexendo de vez em quando. À parte, cozinhe as vagens em água fervente com sal, até ficarem macias. Escorra bem e misture os tomates. Sirva a seguir.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Vatapá ::

- 1 xícara de chá de leite de coco
- 3 colheres de sopa de óleo de dendê
- 3 xícaras de chá de tomate picadinho sem pele
- ½ xícara de coentro picadinho
- 4 dentes de alho
- 1 cebola
- 2 xícaras de glúten picadinho em quadradinhos finos
- 2 xícaras de palmito em rodelinhas de 1 centímetro
- ½ xícara de amendoim picadinho
- 2 xícaras de pão amanhecido ralado
- 1 colher de café de cominho

Sal a gosto

Separe o leite e o pão. Junte os outros ingredientes em uma panela e deixe em fogo médio até o tomate derreter. Junte uma xícara de água, o leite de coco e o pão ralado. Mexa com colher pau até ficar na consistência de um creme. Para conseguir uma consistência mais espessa, acrescente mais pão ralado. Se quiser um creme mais líquido, acrescente mais água.

Fonte: "Delicias Vegetarianas"



:: Doces, Bolos e Sobremesas ::

:: Amendocream ::

500 g de amendoim

1 colher (café) de sal

½ xícara (chá) de glicose (ou calda de açúcar a gosto)

1 xícara (chá) de óleo de amendoim, milho ou girassol

Coloque os amendoins em uma assadeira e leve ao forno médio para torrar levemente, sem deixar tostar. Retire a pele e bata no liquidificador ou multiprocessador junto com o sal , glicose e o óleo, até obter uma pasta.

Nota: Dependendo da potência do liquidificador ou multiprocessador, divida os ingredientes em três partes e bata uma parte por vez. Se quiser uma pasta com menor teor de óleo, depois da pasta pronta e de descansar por um dia, retire o óleo que ficar na superfície.

Fonte: “Yoki Alimentos”





:: Arroz-doce ::

- 2 xícaras de arroz cozido sem temperos
- 1 e ½ xícaras de leite de soja ou coco
- ½ xícara de açúcar cristal
- 2 colheres de sopa de margarina vegetal
- ½ xícara de uva passa
- 1 colher de café de canela em pó
- 1 colher de café de essência de baunilha
- 1 pitadinha de noz moscada e sal

Numa panela coloque o leite e o arroz junto com os outros ingredientes. Cozinhe em fogo baixo mexendo sempre até a mistura engrossar. Espere esfriar e coloque na geladeira. Sirva frio.

Fonte: "nutriveg.com.br"

:: Barra com Bolacha Integral ::

- 400g de bolacha integral doce triturada no liquidificador
- 100g de leite de soja em pó
- ½ xícara de uva passa
- 2 xícaras de flocos de arroz
- 2 xícaras de damasco seco picado
- 2 xícaras de maçã seca picada
- 2 xícaras de flocos de aveia finos
- 2 xícaras de glicose de milho

:: Quitutes do Rafa ::

Misture bem todos os ingredientes e utilize a glicose de milho para dar liga. Prende bem utilizando um rolo de massa, deixando-a firme e lisa. Deixe descansar de um dia para o outro ou no mínimo por 6 horas. Corte em barras, quadrinhos ou conforme sua criatividade. Embale com filme ou papel celofane.

Rendimento: média de 48 barrinhas.

Fonte: "nutriveg.com.br"

:: Beijinho ::

1 xícara de chá de extrato de soja
½ xícara de chá de açúcar demerara
8 colheres de sopa de leite de coco
¼ xícara de chá de água
2 colheres de sopa de creme vegetal
½ xícara de chá de coco ralado (de preferência, fresco)

Bata no liquidificador o extrato de soja, o açúcar, a água e o leite de coco. Em uma panela, derreta o creme vegetal, acrescente o conteúdo do liquidificador e coloque o coco ralado. Mexa até desgrudar da panela. Enrole os beijinhos e passe em açúcar demerara e coco ralado para polvilhar.

Fonte: "Indefinida"



:: Biscoitinho Puxa-puxa ::

- 2 xícaras de aveia em flocos
- $\frac{1}{3}$ xícara de farinha de trigo
- $\frac{1}{2}$ xícara de cerejas em calda picadas e escorridas
- $\frac{1}{2}$ xícara de creme vegetal
- $\frac{1}{2}$ xícara de açúcar
- 2 colheres de sopa de melado
- Óleo vegetal para untar

Preaqueça o forno e unte uma assadeira média. Numa tigela misture bem a aveia, a farinha e as cerejas. Coloque o creme vegetal, o açúcar e o melado em uma panela, mexa sobre o fogo bem baixo, até que o creme vegetal e o açúcar derretam. Retire do fogo, despeje sobre a mistura de aveia e mexa até incorporar bem. Coloque a mistura na forma e aperte a superfície para nivelar. Asse até que a massa fique bem dourada, corte ainda quente em quadradinhos e deixe esfriar. Depois de frios, os biscoitinhos podem ser guardados em potes plásticos bem fechados.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Biscoito de Cacau ::

- $\frac{2}{3}$ xícara de água
- 2 xícaras de farinha integral

:: Quitutes do Rafa ::

1 colher de chá de bicarbonato de sódio
2 colheres de chá de extrato de baunilha
½ xícara de creme vegetal derretido
½ xícara de passas
½ xícara de amendoins
½ xícara de cacau
½ xícara de leite de soja em pó
1 xícara de karo

Pré aqueça o forno a 180° misture todos os ingredientes numa vasilha e forme 24 bolinhas achatadas e coloque numa tabuleiro e deixe assar por 15 minutos a 180°. Deixe esfriar.

Fonte: Comunidade "Receitas Vegan / Vegetarianas" do Orkut

:: Biscoitos Casadinhos ::

3 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 ½ xícaras (chá) de farinha de soja
250 g de margarina
1 xícara (café) de açúcar
Geléia de frutas para rechear

Preparar um creme com a margarina e o açúcar, misturar as farinhas até formar uma massa. Abrir a massa com o auxílio de um rolo. Cortar a massa em rodela, dispondo-as em assadeiras sem



untar e levar ao forno em temperatura média para assar. Os biscoitos deverão ser retirados do forno bem clarinhos. Esperar esfriar, passar geléia nas rodela e uni-las uma a outra.

Fonte: "nutriveg.com.br"

:: Bolo de Cacau ::

- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 2 colheres de chá de bicarbonato de sódio
- ½ xícara de cacau em pó
- 1 colher de chá de sal
- ¾ xícara de chá de óleo
- 2 colheres de chá de essência de baunilha
- 2 colheres de chá de vinagre de vinho branco
- 2 xícaras de chá de água

Num recipiente peneire a farinha de trigo, o açúcar, o bicarbonato e o cacau. Adicione o sal, o óleo, a essência, o vinagre, a água e misture bem. Aqueça o forno em temperatura alta. Unte uma assadeira para bolo inglês de 23 cm x 10 cm com óleo e despeje a massa. Asse em temperatura média por 40 minutos (ou até que você espete um palito e saia limpo).

Fonte: "Programa Mais Você"

:: Quitutes do Rafa ::

:: Bolo de Castanhas ::

- 1 xícara de óleo de canola
- 2 xícaras de açúcar mascavo
- 3 xícaras de trigo
- 1 xícara de amido de milho
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 2 maçãs batidas
- Noz-moscada em pó
- Canela em pó
- Castanhas (amêndoas, caju, pistache-doce, avelã...)
- 1 xícara de água

Bata na batedeira o óleo e o açúcar, junte os outros ingredientes e por último adicione a água com a maçã.

Fonte: Comunidade "Receitas Vegan / Vegetarianas" do Orkut

:: Bolo de Cenoura ::

- 2 cenouras grandes trituradas no liquidificador
- 4 xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de óleo vegetal
- 2 xícaras de leite de soja ou água
- 2 colheres de sobremesa de fermento químico

:: Vegetarianismo pela Paz ::

Peneire todos os ingredientes em pó numa tigela, com exceção do fermento. Adicione os ingredientes líquidos, a cenoura batida e o óleo. Bata na batedeira até obter uma consistência cremosa e misture até incorporar. Coloque no forno pré-aquecido em temperatura baixa e asse por 35 minutos.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Bolo de Laranja ::

6 xícaras de farinha de trigo
2 colheres de sopa de fermento químico
3 xícaras de açúcar
4 xícaras de suco de laranja natural
1 xícara de óleo vegetal
2 colheres de sopa de creme vegetal

Peneire todos os ingredientes em pó, com exceção do fermento. Aos poucos acrescente os ingredientes líquidos, batendo bem. Adicione o fermento e mexa por uns cinco minutos. Coloque no forno baixo pré-aquecido e asse por 45 minutos ou até que fique bem moreninho.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Bolo Expresso de Fubá ::

3 xícaras de farinha de trigo
2 xícaras de fubá
2 xícaras de açúcar
2 colheres de sobremesa de fermento químico
6 colheres de sopa de leite de soja em pó
1 vidro de leite de coco
200 ml do chá de sua preferência (eu sugiro Erva-doce)
Coco ou canela para polvilhar

Peneire todos os ingredientes seco, adicione o leite de coco e o chá frio. Bata a massa até ficar consistente, coloque numa forma untada e polvilhe por cima canela ou coco. Leve para assar por trinta minutos, aproximadamente. Este bolo não fica dourado.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Bolo Integral de Chocolate ::

2 xícaras de chá de farinha de trigo integral
1 xícara de chá de farinha de trigo branca
2 xícaras de chá de açúcar mascavo
2 colheres de chá de bicarbonato de sódio
½ xícara de chá de cacau em pó
1 colher de chá de sal



- ¼ xícara de chá de óleo
- 2 colheres de chá de vinagre de vinho branco
- 2 xícaras de chá de água

Misture os ingredientes secos passando eles por uma peneira. Depois de bem misturado, junte os ingredientes líquidos. Misture bem, coloque a mistura no forno pré aquecido, use fogo baixo. Deixe assar por 30 minutos espete um palito para ver se sai seco.

Fonte: Comunidade "Receitas Vegan / Vegetarianas" do Orkut

:: Bolo Tentação de Chocolate ::

Massa:

- 1 pacote de coco ralado (100gr)
- 5 colheres de chocolate em pó (ou 3 de cacau)
- 1 pitada de sal
- ½ xícara de óleo
- 2 xícaras de água
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 2 ½ xícaras de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de farinha de soja

Bater no liquidificador todos os ingredientes, exceto as farinhas, por um minuto. Despejar em uma vasilha e adicionar a farinha

:: Quitutes do Rafa ::

de trigo e a farinha de soja, mexendo bem por uns 4 minutos até ficar uma massa lisa. Se preferir, bata na batedeira. Coloque em uma forma untada pequena e asse em forno pré-aquecido por aproximadamente 45 minutos.

Para molhar o bolo:

½ xícara de leite de coco (100ml)

1 colher de sopa de açúcar (opcional)

Fure o bolo com um garfo, e jogue o leite de coco por cima. Deixe esfriar.

Cobertura:

1 barra de chocolate meio amargo derretida (200gr)

Chocolate granulado

Cubra o bolo com o chocolate derretido e jogue o granulado por cima. Deixe na geladeira para a cobertura endurecer, depois é só servir!

Fonte: Comunidade "Receitas Vegan / Vegetarianas" do Orkut

:: Bombom de Leite de Soja em Pó ::

2 copos de leite de soja em pó

1 copo de açúcar



1 colher de sobremesa de cacau em pó
Cerejas
Água
Creme vegetal

Misture o leite em pó, açúcar e o cacau e adicione a água até chegar ao ponto de enrolar. Unte as mãos com creme vegetal, enrole os bombons colocando uma cereja no meio. Coloque os bombons em forminhas de papel.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Brigadeiro ::

1 receita de leite condensado de soja (ver receita)
1 colher de sopa de cacau em pó
1 colher de sopa de creme vegetal
Chocolate granulado

Misture todos os ingredientes com exceção do granulado. Leve ao fogo, mexendo sem parar até aparecer o fundo da panela. Coloque a mistura num prato untado com creme vegetal e deixe esfriar. Faça as bolinhas pequenas e passe no chocolate granulado. Coloque em forminhas de papel (ainda não consegui esse ponto para enrolar, mas pra rechear e cobrir fica ótimo!)

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Quitutes de Rafa ::

:: Cajuzinho Especial ::

½ quilo de amendoins torrados e moídos (xerém)
250 g de bolacha Maria (sem ovos e sem lactose)
450 ml de leite condensado de soja (ver receita)

Misture os amendoins com o leite condensado e leve ao fogo, mexendo sempre até aparecer o fundo da panela. Acrescente as bolachas Maria bem esfareladas. Retire do fogo e enrole os docinhos.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Calda de Chocolate ::

200 g de chocolate meio amargo (sem lactose)
1 xícara de chá de água
1 colher de açúcar
½ xícara de café de licor de cacau (opcional)

Leve ao fogo o chocolate partido em pedacinhos, a água e o açúcar. Deixe ferver até engrossar. Retire do fogo e acrescente o licor de cacau. Deixe esfriar.

Fonte: "Lar Vegetariano"



:: Chocotone Trufado Vegan ::

300g (3 xícaras) de farinha de trigo
2 tabletes (30g) de fermento biológico
100 ml (meia xícara) de água morna
100 g (meia xícara) de açúcar
3 colheres (sopa) de leite soja (Ades)
4 colheres (sopa) de margarina vegetal (Becel)
Essência de baunilha ou Panetone
Gotas de Chocolate Hidrogenado

Aqueça água até estar na temperatura do corpo. Despeje-a numa tigela e junte o fermento. Adicione 1 colher de sopa cheia de farinha e misture. Cubra com um pano de prato e deixe descansar até que comecem a aparecer bolhas na superfície. Junte a farinha aos poucos, mexendo sempre. Acrescente os demais ingredientes, menos a margarina. Despeje a massa numa superfície limpa e sove por 10 min. Enquanto estiver sovando, acrescente a margarina. Despeje a mistura na forma para panetone . Cubra e deixe descansar por pelo menos 2 horas. Leve ao forno quente por 10 minutos. Abaixar o forno para médio e deixe por mais 30 minutos.

Trufa:

1 Barra 200g Chocolate Meio Amargo (Garoto)
1 Caixinha Creme de Soja (Purity)

:: Quitutes do Rafa ::

Derreta o Chocolate em banho-maria e misture o Creme de Soja. Após o chocotone ser retirado do forno espere esfriar por algum tempo, até que esteja manipulável. Com o auxílio de uma faca corte o centro do chocotone no formato de um cilindro, reserve a “tampa”. Recheie o centro com a trufa, coloque a “tampinha” e decore.

Obs.: As marcas de produtos indicadas não possuem lactose, ao substituir por outra marca certifique-se do mesmo.

Fonte: Receita da Tatinha que Ganhou Prêmio!

:: Colomba Pascal ::

Fermento:

- ½ xícara de chá de farinha de trigo
- ¼ xícara de chá de leite de soja morno
- 1 ½ colher (sopa) de açúcar refinado
- 2 tabletes (15g cada) de fermento biológico
- 1 pitada de sal

Massa:

- 1 ½ xícara de chá de farinha de trigo
- ½ xícara de chá de farinha de soja
- ½ xícara de chá de mistura para panetone (pamix)
- ¼ xícara de chá de leite de soja (morno)
- 1 banana



1 xícara de chá de frutas cristalizadas
½ xícara de chá de uvas passas

Fermento:

Preparar o leite de soja conforme a receita básica ou a partir do leite de soja em pó (encontrado no comércio), de acordo com a receita descrita na embalagem; Adicionar, em um recipiente (Tupperware) com tampa, o leite de soja (morno) e o fermento; Desmanchar o fermento; Acrescentar o açúcar, o sal e a farinha de trigo; Misturar bem os ingredientes e tampar o recipiente, deixar em repouso por aproximadamente 15 minutos para que ocorra desenvolvimento do fermento.

Massa:

No recipiente (tigela) da batedeira, adicionar o Pamix, a banana; Bater bem até obter um creme homogêneo; Desligar a batedeira e acrescentar o fermento já desenvolvido, o leite de soja (morno) e as farinhas de trigo e soja, misturadas e peneiradas previamente; Misturar os ingredientes com auxílio das mãos; Acrescentar as frutas cristalizadas e as uvas passas e misturar, também, com auxílio das mãos; Dividir a massa em quatro porções iguais; Modelar as quatro porções de massa na forma de bolas, do mesmo tamanho; Distribuir as quatro porções (bolas) de massa na forma papel, própria para a colomba pascal; Cobrir com pano de algodão limpo; Deixar a massa crescer até o dobro do seu volume; Levar ao forno, pré-aquecido, e assar em temper-

atura média por, aproximadamente , 40 minutos.

Cobertura:

Depois de esfriar, a colomba pode ser confeitada com diferentes coberturas como exemplo: açúcar, chocolate ou foundant.

Fonte: "nutriveg.com.br"

:: Cookies ::

- 1 xícara de margarina vegetal
- 1 banana amassada
- 2 colheres de sopa de leite de soja ou água
- 1 e ½ xícara de açúcar mascavo
- 1 xícara de açúcar cristal
- 2 xícaras de farinha de trigo (branca, integral ou meio a meio)
- 2 e ½ xícaras de aveia em flocos finos
- 1 colher de chá de fermento em pó

Numa tigela junte a margarina, o leite de soja, os açúcares e a banana amassada. Numa outra tigela em separado coloque a farinha, o fermento, a aveia e misture bem. Junte agora todos os ingredientes formando uma massa homogênea com bastante liga. Divida a massa em 24 bolinhas e reserve. Unte uma assadeira grande e pré-aqueça seu forno. Achate cada uma das bolinhas de massa e leve para assar em forno baixo por 15 mi-

nutos. Assim que as bordas dos biscoitos ficarem douradas, é hora de tirar do forno. Os bolinhos não crescem muito. Eles devem ficar grandes e chatos. Se você quiser, pode acrescentar na massa chocolate granulado, passas ou nozes.

Fonte: "nutriveg.com.br"

:: Creme de Leite de Soja ::

½ litro de leite de soja
200 g de creme vegetal
200 g de gordura vegetal

Deixe o leite esquentar numa panela. Quando estiver morno, desligue e coloque o creme vegetal e a gordura vegetal. Mexa com o fogo desligado e bata no liquidificador por três minutos exatos. Leve a mistura à geladeira por 24 horas.

Fonte: "Lar Vegetariano"



:: Curau ::

20 espigas de milho

Água

Açúcar

Limpe as espigas de milho lavando-as, escovando-as e tirando os cabelinhos. Passe a faca pra tirar os grãos, limpando o sabugo. Bata os grãos, sendo 1 e $\frac{1}{4}$ xícara de água para cada 2 xícaras de milho, peneirando o resultado e apertando bastante os bagaços. Coe-o novamente (se sobrar um fundinho grosso na bacia pode pôr mais água pra limpar). A medida de água pode variar pra mais. Coloque em uma ou mais panelas e adicione açúcar a gosto (para 20 espigas em média 1 $\frac{1}{2}$ kg). Leve ao fogo para ferver, mexendo sem parar. Vai encorossar e engrossar, ficando difícil de mexer, caso fique muito duro, pode acrescentar mais água. O curau vai ficando pronto quanto mais amarelo e quando estiver desgrudando bem da panela, em média 40 a 50 minutos. Espere esfriar e leve à geladeira. Rendimento: 5 tigelas

Fonte: Rafa / Grá / Darci





:: Danete ::

1 litro de leite de soja

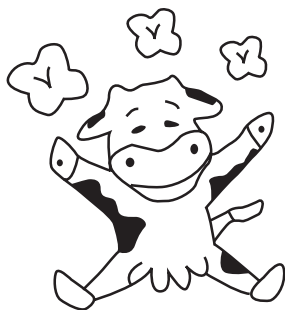
1 xícara de chocolate meio amargo (sem lactose)

½ xícara de açúcar

6 colheres de sopa de maisena

Leve o leite, o chocolate e o açúcar ao fogo numa panela. Assim que o chocolate derreter, adicione a maisena dissolvida no leite e mexa sem parar até obter uma mistura bem homogênea. Tire do fogo e esfrie mexendo para não formar película. Coloque em taças e leve para gelar.

Fonte: "Lar Vegetariano"



:: Doces de Frutas sem açúcar ::

10 bananas cortadas em rodela grandes
½ copo de água
1 pitada de sal
3 cravos da Índia / 2 paus de canela

Cozinhar tudo junto na panela de pressão por 30 minutos, fica uma compota bem docinha pq o sal puxa a frutose natural da fruta. Pode ser feita em panela comum, mas leva 1h e 30 min em fogo baixo, panela tampada. Tem que ficar roxinho e docinho, se estiver meio rosado, bota mais um pouco de água e deixa mais tempo no fogo.

Dica: pode-se fazer com maçã fresca, pêsego fresco, damasco seco, figo seco, ameixa seca, pêra seca e abacaxi fresco e seco. Misturas de mais de uma fruta também ficam muito interessantes, como damasco com ameixa secos, figo com pêra secos, abacaxi fresco e seco juntos, pêsego com maçã frescos, maçã fresca com damasco seco, pêra seca com pêsego fresco, abóbora com coco.

Fonte: Comunidade "Receitas Vegan / Vegetarianas" do Orkut



:: Doce de Leite de Soja ::

- 1 litro de leite de soja
- 1kg de açúcar (cristal ou mascavo)
- 1 colher de sopa de margarina vegetal
- 1 colher de sobremesa de essência de baunilha
- 2 colheres de sopa de maisena

Numa panela grande coloque o leite e ferva por 40 minutos (deixe um pires no fundo da panela para que o leite não transborde). Ao final do 40 minutos junte o açúcar e cozinhe por mais cinco minutos (o doce vai ficar no ponto de comer com colher). Para ponto de tablete, cozinhe a mistura por mais 15 minutos, despeje-a numa superfície fria (pia) e corte em tabletes.

Fonte: "nutriveg.com.br"

:: Farofa Doce Crocante ::

- 1 xícara de açúcar cristal ou mascavo
- 1 e ½ xícara de nozes torradas e moídas
- 1 xícara de bolacha triturada (maria)
- 1 xícara de leite ou extrato de soja em pó
- ½ xícara de cacau em pó
- 4 colheres de sopa de margarina vegetal

:: Quitutes de Rafa ::

Derreta a margarina, deixe esfriar e reserve. Torre as nozes e triture-as no liquidificador até obter um pó de nozes. Triture as bolachas da mesma forma. Numa tigela junte todos os ingredientes misture bem com as mãos. Por último coloque a margarina derretida e fria. Misture bem com os dedos. Guarde num pote fechado na geladeira por um mês ou congele por até um ano. Esta farofa é ideal para comer com sorvetes, doces ou frutas.

Fonte: "nutriveg.com.br"

:: Glacê de Leite Condensado de Soja ::

250 g de creme vegetal em temperatura ambiente
350 ml de leite condensado de soja (ver receita)

Bata na batedeira o creme vegetal até que ele fique esbranquiçado. Junte o leite condensado e continue batendo até obter a consistência de chantilly. Use esse glacê em bolos e tortas.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Leite Condensado de Soja ::

1 xícara de leite de soja em pó
1 xícara de açúcar
2 colheres de sopa de creme vegetal



1 xícara de água fervente

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por cinco minutos exatos, para obter o ponto de leite condensado.

Coloque o leite condensado em potes e leve à geladeira. Quanto mais gelado, mais consistente.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Ovo de Páscoa tipo "Bis" ::

Chocolate isento de lactose

Bolachas tipo Wafer (sem ovos e sem lactose)

Derreta o chocolate em banho-maria. Faça a primeira camada na forma de ovo de páscoa de sua preferência. Leve ao refrigerador por alguns minutinhos. Quando for aplicar a segunda camada, espalhe alguns pedacinhos de bolacha Wafer. Leve novamente ao refrigerador e em seguida desenforme.

Se quiser fazer "Bis", basta apenas mergulhar os biscoitos Wafer em chocolate derretido (não muito quente para não murchar o biscoito), bater para tirar o excesso e esperar esfriar (apoiar em papel manteiga para não grudar na superfície).

Fonte: "Paula Andrade Figueira"

:: Pavê de Chocolate ::

- 1 pacote de bolacha maisena (sem ovos e sem lactose)
- 1 litro de leite de soja
- 2 colheres de cacau em pó
- 1 e meia xícara de açúcar
- 5 colheres de sopa de maisena
- 1 xícara de chocolate meio amargo (sem lactose)
- 250 ml de suco de sua preferência

Numa panela coloque o leite, reservando meia xícara para dissolver a maisena e o cacau. Adicione o chocolate, o açúcar, a maisena e o cacau nessa ordem. Em fogo baixo, mexa até obter uma consistência cremosa e espere esfriar. Numa forma refratária, vá alternando camadas de creme e de bolachas molhadas no suco.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Pão-de-ló de Chocolate ::

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 e meia xícara de açúcar
- 4 colheres de sopa de creme vegetal derretido (apenas quebre o gelo, não derreta demais)
- 250 ml de leite de soja



2 colheres de chá de fermento químico
1 colher de sopa de cacau

Peneire a farinha, o fermento e o cacau. Bata na batedeira o creme vegetal com o açúcar, também peneirado, até ficar um creme fofo. Acrescente os ingredientes secos e o leite aos poucos. Bata até obter uma massa lisa. Unte uma forma e leve para assar por uns trinta minutos, até que o bolo fique douradinho.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Pudim de Leite Condensado ::

Pudim:

350 ml de leite condensado de soja (ver receita)
350 ml de leite de soja
4 colheres de sopa de maisena

Calda de Caramelo:

8 colheres de sopa de açúcar
meia xícara de água
2 ameixas picadas

Derreta o açúcar e acrescente a água e as ameixas. Deixe ferver até desprender do fundo da panela e conserve em fogo baixo.

:: Quitutes de Rafa ::

Dissolve a maisena em um pouco de água e leve todos os ingredientes ao fogo até engrossar. Coloque a mistura numa forma caramelizada, espere esfriar e leve à geladeira.

Fonte: "Lar Vegetariano"

:: Recheio de Chocolate ::

½ litro de leite de soja

½ xícara de chocolate meio amargo (sem lactose)

1 colher de sopa de cacau

4 colheres de sopa de maisena

1 xícara rasa de açúcar

Leve ao fogo 400 ml de leite, com o chocolate e o açúcar.

Dissolva o cacau e a maisena nos 100 ml de leite que restaram e adicione-os ao leite que está no fogo. Mexa sem parar até que o leite ferva e engrosse. Desligue e resfrie mexendo, evitando que forme uma película. Use em bolos de sua preferência.

Fonte: "Lar Vegetariano"



:: Recheio de Coco ::

350 ml de leite condensado de soja (ver receita)

1 vidro de leite de coco

½ xícara de açúcar

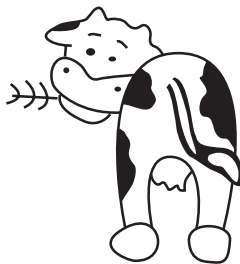
½ xícara de nozes ou castanha-do-pará picadas

1 colher de chá de baunilha

1 xícara de coco ralado

Leve tudo ao fogo, com exceção do coco. Quando começar a ferver, acrescente o coco ralado e deixe cozinhar por 10 minutos.

Fonte: "Lar Vegetariano"



:: Torta de Maçã ::

Massa:

1 xícara bem cheia de farinha de trigo

1 pitada de sal

½ xícara de creme vegetal

2 colheres de sopa de água gelada

Recheio:

3 colheres de sopa de creme vegetal

3 colheres de sopa de açúcar

2 xícaras de migalhas de pão duro

Raspa de uma laranja

3 colheres de sopa de marmelada (ou a geléia de sua preferência)

2 maçãs grandes

Canela em pó a gosto

Açúcar de confeitador para polvilhar (opcional)

Comece preparando a massa. Junte a farinha e o sal peneirados numa tigela grande, coloque o creme vegetal e vá mexendo com as pontas dos dedos, até formar uma farofa. Respingue água por cima, até obter uma massa firme. Embrulhe a massa em papel filme e coloque na geladeira por trinta minutos. Preencha o forno e polvilhe com farinha a superfície onde irá abrir a massa. Depois de abrir a massa coloque numa forma média de fundo

:: Vegetarianismo pela Paz ::

removível, furando o fundo com um garfo para retirar o ar. Derreta o creme vegetal, retire do fogo e adicione o açúcar, as migalhas de pão, a canela e as raspas de laranja. Derreta a marmelada em banho-maria e espalhe pela massa. Forre a forma com maçãs descascadas e fatiadas, despeje as migalhas de pão e alise com cuidado. Asse por 25 minutos e diminua a temperatura do forno. Desenforme quente e, se preferir, polvilhe açúcar por cima.

Fonte: "Lar Vegetariano"



**Produced by
Ana Paula Garbulho Sampaio
Cassiano Figueira F. Sampaio**

**ED. NATUREBA
2007**