

# Receitas Vegetarianas

100 sugestões



Entradas

Bebidas

Sopas

Sobremesas

Pratos Principais

# Receitas Vegetarianas

- Entradas
- Sopas
- Pratos Principais
- Sobremesas
- Bebidas
- Com glossário

[www.centrovegetariano.org](http://www.centrovegetariano.org)

Título: Receitas Vegetarianas  
Organização e Revisão: Cristina Rodrigues  
1ª edição, Fevereiro de 2007  
Edição e distribuição: Centro Vegetariano  
<http://www.centrovegetariano.org>  
ISBN 978-989-95355-1-0

*Os conteúdos deste livro foram baseados nos da página web <http://www.centrovegetariano.org>. Os artigos desse portal são do domínio público, estando protegidos pela licença GNU FDL. Esta licença garante aos autores os devidos créditos e à comunidade em geral a liberdade de usufruir de forma plena.*



# Conteúdo

<b>Introdução</b>	<b>v</b>
<b>1 Entradas</b>	<b>1</b>
1.1 Pães	1
1.1.1 Pão de aveia	1
1.1.2 Pão integral	2
1.1.3 Pão de minuto	2
1.1.4 Pãezinhos	3
1.1.5 Pãezinhos de beterraba	4
1.2 Salgados	5
1.2.1 Pastéis de massa tenra	5
1.2.2 Rissóis de feijão	5
1.2.3 Empadas de legumes salteados	6
1.2.4 Peixinhos da horta	7
1.2.5 Croquetes de espinafres	8
1.2.6 Croquetes de lentilhas	8
1.2.7 Bolinhos falafel	9
1.2.8 Almôndegas de aveia e cenoura	9
1.3 Manteigas, Maioneses, Molhos e Patês	10
1.3.1 Manteiga de tofu	10
1.3.2 Manteiga de amendoim	10
1.3.3 Creme de avelãs	10
1.3.4 Maionese de soja	11
1.3.5 Chutney de maçã	11
1.3.6 Molho de tahina	12
1.3.7 Patê de grão	12
1.3.8 Caviar de beringelas	13
1.4 Saladas	14

1.4.1	Salada galáxia . . . . .	14
1.4.2	Salada colorida . . . . .	14
1.4.3	Salada tropical . . . . .	15
1.4.4	Salada marroquina . . . . .	15
1.4.5	Salada de tofu com cogumelos . . . . .	16
1.4.6	Salada de quinoa . . . . .	17
<b>2</b>	<b>Sopas</b>	<b>18</b>
2.1	Sopa mentina . . . . .	18
2.2	Sopa juliana . . . . .	19
2.3	Sopa minestrone . . . . .	19
2.4	Sopa creme de coentros . . . . .	20
2.5	Sopa de lentilhas . . . . .	21
2.6	Sopa de castanhas . . . . .	21
2.7	Caldo verde vegetariano . . . . .	22
<b>3</b>	<b>Pratos Principais</b>	<b>23</b>
3.1	Bolonhesa de soja . . . . .	23
3.2	Lasanha vegana . . . . .	24
3.3	Soja com verduras e cogumelos . . . . .	25
3.4	Feijoada de vegetais . . . . .	26
3.5	Rancho vegano . . . . .	26
3.6	Cozido de couve-de-bruxelas . . . . .	27
3.7	Seitan com natas . . . . .	28
3.8	Seitan assado com batatas . . . . .	28
3.9	Rojões veganos . . . . .	29
3.10	Strogonoff de tofu e seitan . . . . .	30
3.11	Tofu italiano . . . . .	31
3.12	Gratinado de tofu . . . . .	31
3.13	Bifanas veganas . . . . .	32
3.14	Paelha de Legumes . . . . .	33
3.15	Arroz à valenciana . . . . .	34
3.16	Preparado com tempeh . . . . .	35
3.17	Risoto de arroz integral . . . . .	35
3.18	Arroz com feijão e cogumelos . . . . .	36
3.19	Arroz castanho . . . . .	36
3.20	Empadão de legumes . . . . .	37
3.21	Cuscuz com vegetais . . . . .	38
3.22	Batatas com cogumelos . . . . .	39
3.23	Chili de feijão preto . . . . .	39

3.24	Grão com caril . . . . .	40
3.25	Refogado de castanhas . . . . .	40
3.26	Massa com espinafres, passas e pinhões . . . . .	41
3.27	Massa chinesa e vegetais . . . . .	42
3.28	Chop suey vegetariano . . . . .	42
3.29	Beringela recheada . . . . .	43
3.30	Ensopado de favas com alho-francês . . . . .	44
3.31	Ensopado de lentilhas . . . . .	44
3.32	Ratatouille . . . . .	45
3.33	Verduras em escabeche . . . . .	46
3.34	Piza provençal . . . . .	46
3.35	Piza verde integral . . . . .	47
<b>4</b>	<b>Sobremesas</b>	<b>49</b>
4.1	Bolos e Tartes . . . . .	49
4.1.1	Bolo de chocolate vegano . . . . .	49
4.1.2	Bolo de banana . . . . .	50
4.1.3	Bolo de cenoura com frutos secos . . . . .	51
4.1.4	Bolo de laranja . . . . .	52
4.1.5	Bolo fofo . . . . .	52
4.1.6	Bolo de amêndoa . . . . .	52
4.1.7	Tofu cheesecake . . . . .	53
4.1.8	Tarte de maçãs com morangos . . . . .	53
4.1.9	Tarte de maçã . . . . .	54
4.2	Pudins, Mousses e Gelados . . . . .	56
4.2.1	Pudim de laranja . . . . .	56
4.2.2	Pudim de tofu, chocolate e frutas . . . . .	56
4.2.3	Pudim de manga . . . . .	57
4.2.4	Pudim de coco . . . . .	57
4.2.5	Mousse de castanhas . . . . .	58
4.2.6	Mousse de chocolate e canela . . . . .	58
4.2.7	Gelado de manga . . . . .	58
4.2.8	Gelado de iogurte e banana . . . . .	59
4.3	Biscoitos . . . . .	60
4.3.1	Biscoitos de aveia . . . . .	60
4.3.2	Biscoitos de banana com passas . . . . .	60
4.3.3	Bolinhos de fruta seca . . . . .	61
4.3.4	Biscoitos integrais . . . . .	61
4.3.5	Bolinhos de maçã e passas . . . . .	62
4.3.6	Bolachas caseiras . . . . .	62

4.4	Compotas e Geleias . . . . .	64
4.4.1	Compota de maçã com canela . . . . .	64
4.4.2	Compota de frutas secas . . . . .	64
4.4.3	Geleia de maçã com hortelã . . . . .	65
<b>5</b>	<b>Bebidas</b>	<b>66</b>
5.1	Leite de arroz . . . . .	66
5.2	Leite de amêndoas . . . . .	66
5.3	Bebida de noz com banana . . . . .	67
5.4	Chocolate quente de alfarroba . . . . .	67
5.5	Batido de frutas . . . . .	68

# Introdução

A alimentação vegetariana é uma maneira agradável de se obter uma boa saúde, ao mesmo tempo que se poupam os outros animais e a própria Terra. O padrão de refeições vegetarianas é baseado numa larga variedade de alimentos que satisfazem, são deliciosos e saudáveis.

A menor propensão a doenças relacionadas com o excesso de consumo de proteínas e de gorduras saturadas (doenças cardíacas, níveis elevados de colesterol, etc.), por parte dos vegetarianos, prova que o seu padrão alimentar pode ser mais saudável do que o baseado em carne.

A carne não é essencial para a saúde. Os vegetais, frutas, leguminosas e cereais fornecem todos os nutrientes de que o nosso organismo necessita, inclusive as proteínas.

Os ingredientes das 100 receitas apresentadas podem ser encontrados em hipermercados na secção de produtos naturais/vegetarianos, em lojas de produtos naturais ou macrobióticos ou ainda na internet.

Mais informações em:

[http://www.centrovegetariano.org/index.php?article\\_id=302](http://www.centrovegetariano.org/index.php?article_id=302) e

[http://www.centrovegetariano.org/index.php?article\\_id=310](http://www.centrovegetariano.org/index.php?article_id=310).



# Capítulo 1

## Entradas

### 1.1 Pães

#### 1.1.1 Pão de aveia

**Ingredientes:**

1 colher de sopa de fermento de padeiro

2 colheres de sopa de açúcar mascavado

$\frac{1}{2}$  chávena de chá de água morna

2 colheres de sopa de óleo

1 chávena de flocos de aveia

2 chávenas de chá de água a ferver

5 chávenas de chá de farinha de trigo

1 colher de sopa de sal

$\frac{1}{2}$  chávena de chá de farinha de soja

**Preparação:**

Dissolve o fermento e uma colher de açúcar na primeira quantidade de água morna e deixa crescer durante meia hora, numa tigela coberta. Noutra tigela, mistura a outra colher de açúcar, o sal, o óleo e a aveia. Coloca o fermento já crescido, junta a farinha de trigo e a de soja. Mistura bem. Se precisares, junta mais farinha. Amassa numa mesa enfarinhada, durante 10 minutos. Põe durante duas horas a massa numa tigela untada e coberta, até dobrar de volume. Amassa-a outra vez

durante um minuto e deixa crescer novamente. Amassa de novo cerca de dois minutos e molda os pães do tamanho da tua preferência. Coloca em formas untadas e pincela óleo por toda a superfície. Deixa dobrar de volume e assa em forno quente durante cerca de uma hora. Tira-os das formas para arrefecerem.

### 1.1.2 Pão integral

#### **Ingredientes:**

800g de farinha de trigo integral  
250g de farinha de trigo branca  
40g de fermento  
100g de açúcar mascavado  
1 chávena de germen de trigo  
1 colher de sobremesa de sal  
650ml de água  
100ml de óleo

#### **Preparação:**

Prepara uma levedura com o fermento, 1 copo de água, 1 chávena de farinha de trigo, 1 pitada de sal e 1 colher de açúcar. Deixa levedar cerca de 3 horas. Depois, junta a restante água, o óleo e os demais ingredientes e amassa bem. Deixa crescer na tigela até dobrar de volume. Divide a massa, enrola os pães e coloca em formas untadas com óleo e salpicadas de farinha de trigo. Deixa crescer durante meia hora e assa em forno a 170°C de temperatura, durante 35 minutos.

### 1.1.3 Pão de minuto

#### **Ingredientes (para 10 unidades):**

$\frac{1}{2}$  chávena de farelo de trigo  
1  $\frac{1}{2}$  chávenas de farinha de trigo integral  
1 chávena de água  
2 colheres de sopa de leite de soja  
2 colheres de sopa de açúcar mascavado  
1 colher de chá de fermento em pó

$\frac{1}{2}$  colher de chá de sal  
2 colheres de sopa de sementes de sésamo

**Preparação:**

Mistura todos os ingredientes, sem amassar muito. Modela os pãezinhos e coloca em forma untada e enfarinhada. Leva ao forno médio durante cerca de 25 minutos.

**1.1.4 Pãezinhos****Ingredientes (para 20 bolinhas):**

800g de farinha de trigo integral  
200g de farinha de trigo branca  
1 chávena de gérmen de trigo  
90g de açúcar mascavado  
100ml de óleo girassol ou amendoim  
550ml de água

Para a levedura (se preferires podes também comprá-la em padarias já feita):

40g de fermento  
pitada de açúcar  
pitada de sal  
chávena de farinha de trigo  
1 copo de água

**Preparação:**

Prepara a levedura com o fermento, o copo de água, a chávena de farinha o sal e o açúcar. Deixa levedar durante aproximadamente 3h. Depois junta à levedura os 550ml de água o óleo e os restantes ingredientes. Amassa muito bem. Deixa crescer na tigela até dobrar de tamanho. Divide a massa, enrola os pãezinhos e coloca-os em formas separadas, untadas de óleo e farinha, ou unta um tabuleiro de forno e coloca os pãezinhos. Põe o forno a aquecer mas deixa ainda o tabuleiro fora. Depois do forno estar meia hora a aquecer coloca lá o tabuleiro com o pão.

Sugestão: Se fizeres poucos pãezinhos coloca-os numa forma que não

sobre muito espaço, mas convém deixar um espaço em redor de cada pãozinho, porque eles crescem também no forno. Podes congelar as bolinhas já feitas e cozê-las apenas quando fores comer.

### 1.1.5 Pãezinhos de beterraba

#### **Ingredientes:**

1 beterraba descascada e cortada em cubos  
2 chávenas de água  
1 chávena de sumo de laranja  
1 pacote de fermento  
1 colher de café de sal  
1kg de farinha de trigo  
óleo q.b

#### **Preparação:**

Coze a beterraba com a água. Depois de cozida, coloca no passe-vite e reduz a puré. Numa taça, junta todos os outros ingredientes, com excepção da farinha, e mistura bem. Acrescenta aos poucos a farinha, misturando com as mãos, até ficar uma massa homogénea. Deixa descansar durante 15 minutos, coberta com um pano. Divide a massa em 20 pedaços e faz bolinhas. Coloca estas bolinhas numa assadeira levemente untada com óleo, e deixa descansar novamente, sempre coberta, até dobrar de volume. Leva ao forno cerca de 35 minutos.

## 1.2 Salgados

### 1.2.1 Pastéis de massa tenra

**Ingredientes:**

Massa

250g de farinha integral peneirada

2 colheres de sopa de margarina de soja

1  $\frac{1}{2}$  dl de água aquecida

sal q.b

Recheio

1 chávena de nozes picadas finas

salsa picada q.b

1 cebola picada

5 dentes de alho

azeite q.b

molho de soja q.b

**Preparação:**

Mistura a farinha com a margarina e o sal. Junta a água e amassa tudo batendo bem na mesa. Deixa repousar 15 minutos. Refoga levemente os ingredientes do recheio. Estende a massa fininha, põe o recheio e corta-a como para rissóis. Pincela com gotas de leite de soja. Leva ao forno a assar em tabuleiro untado.

### 1.2.2 Rissóis de feijão

**Ingredientes (para cerca de 20 unidades):** 1 chávena de água  
1 chávena de farinha integral já com 2 colheres de sopa de farinha branca  
1 casca de limão q.b  
1 colher de sobremesa margarina vegana ou azeite  
sal q.b  
pimenta q.b  
1 chávena e meia de feijão branco previamente demolido  
1 folha de louro  
água q.b

1 cebola  
azeite q.b  
2 dentes de alho  
sal q.b  
pimenta q.b  
salsa q.b

**Preparação:**

Para a massa, num tacho grande coloca a água com a casca de limão e deixa ferver. Acrescenta o sal, a pimenta e a margarina vegana ou azeite. Junta a farinha e mexe bem até fazer bola, retirando do lume. Quando despegar do tacho está pronta. Deixa arrefecer e reserva.

Depois, coze bem o feijão em água com o louro. Escorre e reserva, mas não desperdices a água. Numa frigideira coloca o azeite, o alho picado, a cebola picada, o sal e a pimenta, acrescentado um pouco da água de cozer o feijão. Quando aquecer reduz o lume para muito brande e acrescenta o feijão. Deixa durante 20 minutos até o feijão ficar muito tenro. Por fim, acrescenta a salsa picada e mexe bem.

Deixa arrefecer. Tende a massa numa superfície enfarinhada com o rolo da massa. Coloca um pouco de recheio, dobra e recorta com a boca de um copo. Frita em óleo moderadamente quente.

**1.2.3 Empadas de legumes salteados****Ingredientes (para 4 a 6 pessoas):**

Massa  
250g de farinha  
250g de farinha integral  
150g de margarina vegana de cozinha  
água q.b.  
1 pitada de sal integral

**Recheio**

1 curgete  
1 molho de espinafres cozidos em água e sal  
1 cebola

1 dente de alho  
3 colheres de sopa de azeite

**Preparação:**

Numa tigela mistura as farinhas com a margarina e o sal. Junta água até ficar maleável e amassa até ficar uma massa homogénea. Tapa e deixa repousar 40 minutos.

Corta os ingredientes do recheio aos bocadinhos e salteia numa frigideira com o azeite em lume brando até ficarem cozinhados.

Estende a massa e cobre as formas de empadas untadas com margarina. Enche com o recheio, tapa com massa e leva ao forno a 150°C durante cerca de 30 minutos. Serve quentes ou frias.

### 1.2.4 Peixinhos da horta

**Ingredientes:**

feijão verde q.b.  
100g farinha de trigo branca  
1 colher de chá de azeite  
1 colher de chá de sumo de limão  
1 pitada de caril  
água q.b.  
sal q.b.  
óleo q.b.

**Preparação:**

Desfaz a farinha num pouco de água, no sumo de limão e no azeite. Junta o caril e bate até fazer uma massa fina e espessa. Lava as vagens de feijão e deita-as em água já a ferver temperada com sal, mantendo o lume forte. Não debes deixar cozer demasiado. Retira e escorre o feijão. Passe as vagens por esta mistura (polme), e frita-as em óleo e escorre em papel absorvente.

### 1.2.5 Croquetes de espinafres

**Ingredientes:**

2 maços de espinafres  
2 chávenas de chá de flocos de aveia  
1 colher de sopa de farinha de glúten  
pão integral ralado q.b  
noz-moscada q.b  
sal q.b

**Preparação:**

Durante 5 minutos coze os espinafres no vapor. De seguida, macera-os até que se tornem num puré. Acrescenta a aveia, a farinha de glúten, a noz-moscada e sal a gosto. Mistura bem os ingredientes formando uma pasta uniforme. Molda manualmente os croquetes passando-os depois pelo pão ralado. Leva os croquetes ao forno já pré-aquecido até que estejam dourados.

### 1.2.6 Croquetes de lentilhas

**Ingredientes:**

2 chávenas de lentilhas cozidas e amassadas  
1 chávena de migalhas de pão integral (ou pão ralado)  
 $\frac{1}{2}$  chávena de gérmen de trigo  
sal q.b  
 $\frac{1}{2}$  cebola ralada  
farinha de trigo q.b  
óleo q.b

**Preparação:**

Mistura as lentilhas amassadas com o pão, o gérmen de trigo, a cebola e o sal. Envolva bem até obteres uma massa homogénea. Molda os croquetes, passa-os na farinha e frita-os.

### 1.2.7 Bolinhos falafel

**Ingredientes (para cerca de 20 unidades):**

250g de grão-de-bico deixados de molho, no mínimo durante 24 horas

1 colher de chá de bicarbonato de sódio

1 colher de chá de sal

1 colher de chá de cominhos

1 colher de chá de coentros

1 cebola picada

2 dentes de alho amassados

pimenta do reino q.b

2 batatas cruas médias

azeite q.b

**Preparação:**

Leva à picadora todos os ingredientes. Mói tudo até formar uma massa homogénea e naturalmente húmida. Molda pequenos bolinhos e frita-os em azeite não muito quente.

Sugestão: Serve quente com o molho de tahina.

### 1.2.8 Almôndegas de aveia e cenoura

**Ingredientes:**

1 chávena de flocos de aveia

1 chávena de cenoura ralada fina

$\frac{1}{2}$  chávena de pão ralado

$\frac{1}{2}$  chávena de farinha de trigo

cheiro verde picado q.b

manjeriço q.b

sal q.b

**Preparação:**

Mistura bem todos os ingredientes e faz pequenas almôndegas. Assa no forno, em forma untada, durante alguns minutos. Depois de assadas, cozinha em molho ralo de tomate durante 15 minutos.

## 1.3 Manteigas, Maioneses, Molhos e Patês

### 1.3.1 Manteiga de tofu

**Ingredientes:**

$\frac{1}{4}$  de bloco de tofu  
4 colheres de sopa de óleo de girassol  
1 fatia de pimento  
2 fatias de cebola  
sumo de  $\frac{1}{2}$  limão  
sal q.b

**Preparação:**

Junta todos os ingredientes e bate no liquidificador até ficar cremoso.

### 1.3.2 Manteiga de amendoim

**Ingredientes:**

500g amendoins com casca  
azeite q.b.

**Preparação:**

Descasca os amendoins. É importante só retirar a casca grossa, pois a película castanha tem muitos nutrientes. Esmaga os amendoins com um almofariz ou tritura com a varinha mágica ou na picadora. Ao mesmo tempo põe um fio de azeite. Mói bem até ficar uma pasta.

### 1.3.3 Creme de avelãs

**Ingredientes:**

250g de avelãs  
3 colheres de sopa de óleo de milho

**Preparação:**

Pica as avelãs e tritura-as na picadora. Junta o óleo e bate até que fique um creme fino e homogéneo. Conserva num frasco de vidro. É ótimo para barrar no pão.

### 1.3.4 Maionese de soja

**Ingredientes:**

100ml de leite de soja  
200ml de óleo de girassol ou azeite  
1 dente de alho esmagado  
sumo de limão q.b  
sal q.b

**Preparação:**

Põe os ingredientes no recipiente da batedora pela ordem apresentada. Convém que todos estejam à temperatura ambiente no momento do seu uso. Bate bem até obteres um creme homogéneo.

### 1.3.5 Chutney de maçã

**Ingredientes:**

1kg de maçãs ácidas  
1 colher de chá de farinha de alfarroba  
2 colheres de sopa de sumo de limão  
1 colher de chá de cominhos  
1 colher de chá de caril  
1 colher de chá de pimenta  
3 sementes de cardamomo  
1 ramo de coentros  
azeite q.b.

**Preparação:**

Aquece um pouco de azeite e água e junta todas as especiarias. Refoga 1 minuto em lume brando mexendo sempre. Adiciona as maçãs às rodelas finas e refoga mais 4 minutos. Junta  $\frac{1}{2}$  chávena de água e tapa. Deixa ferver até as maçãs amolecerem (5 minutos). Junta a farinha de alfarroba e sumo de limão e coze em lume brando mexendo sempre, o tempo necessário para o chutney engrossar. Apaga o lume e mistura os coentros picados. Põe numa tigela e deixa repousar uma hora. Podes colocar em frascos e conservar alguns dias.

Sugestão: Mistura em saladas ou barra no pão. Podes também fazer o chutney com outros frutos.

### 1.3.6 Molho de tahina

#### Ingredientes:

$\frac{1}{2}$  chávena de tahina  
 $\frac{3}{4}$  chávenas de água gelada  
 $\frac{1}{4}$  de chávena de sumo de limão  
2 dentes de alho picados  
1 colher de chá de sal

#### Preparação:

Coloca a tahina e o alho numa tigela e bate bem, usando uma varinha mágica. Enquanto bates, adiciona o sumo de limão e  $\frac{1}{2}$  chávena de água. Continua a bater e junta mais uma colher de sopa de água de cada vez, até a mistura ficar com uma consistência espessa tipo maionese. Pode não ser necessário adicionar a água toda, ou pode ser necessário um pouco mais para conseguires a consistência desejada.

Guarda num frasco no frigorífico.

Sugestão: Utiliza para servir com falafel ou almôndegas. Usa como maionese.

### 1.3.7 Patê de grão

#### Ingredientes:

1 lata de grão-de-bico  
 $\frac{1}{2}$  cebola  
1 dente de alho  
sal fino q.b  
pimenta preta q.b  
salsa q.b  
pimentão vermelho q.b  
piri-piri q.b  
canela q.b  
um fio de azeite

**Preparação:**

Ferve durante alguns minutos, em pouca água, uma lata de grão-de-bico, meia cebola aos pedaços e um dente de alho. Verte a água para um recipiente à parte e tritura os ingredientes com a varinha mágica, juntando um pouco da água da cozedura se for necessário, de forma a obter uma pasta com a consistência de um patê. Deixa a pasta arrefecer e depois mistura os temperos: sal fino, pimenta preta moída, salsa picada, pimentão vermelho, piri-piri e canela. Acrescenta um fio de azeite. É ótimo para barrar no pão.

**1.3.8 Caviar de beringelas****Ingredientes:**

6 beringelas  
6 cebolas brancas  
1 dente de alho  
8 colheres de sopa de azeite  
sumo de 2 limões  
2 colheres de sopa de salsa picada  
sal q.b  
pimenta q.b

**Preparação:**

Aquece o forno 10 minutos. Durante esse tempo, lava e secas as beringelas. Faz-lhes alguns cortes com a ponta da faca. Coloca-as sobre a grelha do forno e deixa cozinhar cerca de 30 minutos. Quando estiverem bem cozidas, a sua polpa deve estar mole e sair despegar-se facilmente da pele. Abra as beringelas em duas metades no sentido longitudinal e retirar a polpa com a ajuda de uma colher. Retira as peles. Depois descasca e pica as cebolas e o alho. Junta-aos à polpa da beringela, assim como o azeite, o sumo de limão, a salsa, o sal e a pimenta. Reduz tudo a puré com a ajuda de uma picadora. Deita num prato, cobre com uma folha de plástico e conserva no frigorífico. Serve fresco sobre tostas ou como entrada fria sobre uma camada de salada.

## 1.4 Saladas

### 1.4.1 Salada galáxia

**Ingredientes:**

350g de cogumelos frescos  
1/3 de chávena de passas brancas  
1 molho de rabanetes vermelhos  
1 pitada de erva-doce  
1 limão  
1 alface pequena

Para o molho:

2 iogurtes naturais (podem ser de soja)  
2 colheres de sopa de mostarda  
1 raminho de cebolinho cortado  
sumo de 1 limão  
sal q.b  
pimenta q.b

**Preparação:**

Lava bem os cogumelos e corta-os em fatias finas e coloca-os de molho no sumo do limão (30 minutos). Põe também as passas de molho em água. Corta os rabanetes em fatias, e ripa a alface. Junta os ingredientes do molho e mexe bem. Coloca os ingredientes da salada numa tigela e serve com o molho à parte.

### 1.4.2 Salada colorida

**Ingredientes:**

1 cabeça de alhos  
3 pimentos verdes  
2 cenouras  
1 beterraba  
azeite q.b  
sumo de limão q.b

manjerição seco q.b  
3 colheres de sementes de sésamo

**Prepara o:**

Assa os pimentos e a cabeça de alhos. Entretanto rala as cenouras e a beterraba. Tempera com azeite e sumo de limão. Junta as folhas de manjeriço e as sementes de sésamo. Adiciona os pimentos e os alhos assados, sem pele e cortados aos bocadinhos.

### 1.4.3 Salada tropical

**Ingredientes:**

1 ananás  
1 manga  
16 bagos de uva  
1 p ra  
rebentos de alfafa q.b  
2 ou 3 colheres de óleo de avelã  
 $\frac{1}{2}$  colher de óleo de sésamo  
sumo de uma laranja pequena  
sal q.b  
salsa picada q.b

**Prepara o:**

Lava e corta as peças de fruta. Junta os rebentos de alfafa. Junta os restantes ingredientes, mexe bem o molho. Rega a salada com o molho e polvilha com salsa picada.

### 1.4.4 Salada marroquina

**Ingredientes:**

6 laranjas  
 $\frac{1}{2}$  chávena de nozes moídas  
 $\frac{1}{2}$  chávena de amêndoas torradas, descascadas e moídas  
1 alface picada  
6 rabanetes cortados em tiras bem finas

2 colheres de chá de canela  
1 pitada de sal  
1 pitada de pimenta-do-reino  
2 colheres de sopa de vinagre  
 $\frac{1}{2}$  chávena de chá preto

**Preparação:**

Descasca as laranjas e corta-as em gomos. Espalha a alface picada sobre uma travessa, cobrindo-a com as laranjas. Polvilha com as nozes e as amêndoas misturadas. Numa chávena mistura o vinagre, a canela, o chá, o sal e a pimenta. Salpica a salada com metade desse molho. Então, espalha as fatias de rabanete, colocando o restante do molho por cima.

### 1.4.5 Salada de tofu com cogumelos

**Ingredientes:**

300g de tofu  
350g de cogumelos frescos  
1 dente de alho esmagado  
50g de nozes  
4 cebolas pequenas e cortadas ao comprido  
4 colheres de sopa de limão  
2 colheres de sopa de azeite  
sal q.b  
pimenta q.b

**Preparação:**

Corta o tofu em quadrados pequenos e tempera com o sumo de limão. Reserva.

Corta os cogumelos em lâminas finas e salteia-os rapidamente no azeite, juntamente com o alho esmagado. Retira do lume.

Torra os miolos de nozes durante 2 a 3 minutos sob uma grelha quente. Corta-os em bocados pequenos.

Numa travessa larga e pouco funda, mistura os cogumelos com o tofu (e o sumo de limão) e junta as nozes torradas. Corta as cebolas em tiras

muito finas e misture ao preparado anterior.

Acompanha por exemplo com um prato Cuscuz com vegetais.

### 1.4.6 Salada de quinoa

#### **Ingredientes:**

250g de quinoa

150g de espargos verdes

150g de couve-flor

150g de brócolos

2 tiras de aipo

0,5dl de azeite

1 colher se sopa de sumo de limão

2 colheres de sopa de pimento vermelho picado

sal q.b

pimenta q.b

vinagre q.b

#### **Preparação:**

Deita água numa tigela grande e coloca a quinoa a demolhar. Lava bem os legumes, corta-os em pedaços pequenos e leva-os a coze num tacho com água temperada com sal. Depois de cozidos, retira-os, deixa que arrefeçam e reserva.

Leva a quinoa a cozer num tacho com o dobro da água, durante cerca de 15 minutos. Depois, deixa que arrefeça e escorre. Coloca numa tigela e junta-lhe os legumes. Acrescenta o pimento picado, tempera com azeite, sumo de limão e vinagre. Envolve bem, rectifica os temperos e serve.

# Capítulo 2

## Sopas

### 2.1 Sopa mentina

**Ingredientes:**

$\frac{1}{2}$ kg de feijão vermelho

$\frac{1}{2}$ kg de cenouras

3 cebolas

1 couve lombarda ou galega

1 ramo de hortelã-pimenta

3 folhas de louro

azeite q.b

água q.b

sal q.b

**Preparação:**

Põe o feijão de molho 8 a 10 horas com o louro e o ramo de hortelã. Coze o feijão com as cebolas. Quando estiver quase cozido junta as cenouras às rodelas e mais água. Coze tudo e retira um pouco de feijão e cenouras para uma taça. Tira do lume e reduz a puré. Põe de novo ao lume e quando estiver a ferver junta a couve. Reduz o lume e quando tudo estiver cozido, retira do lume. Acrescenta as cenouras e feijões cozinhados, um pouco de azeite, sal e as folhas de hortelã picadas.

## 2.2 Sopa juliana

**Ingredientes:**

3 batatas médias  
3 cebolas  
3 cenouras  
2 cabeças de nabo  
1 beterraba  
 $\frac{1}{2}$  couve  
2 ramas de aipo  
água q.b  
orégãos q.b  
azeite q.b  
sal q.b

**Preparação:**

Corta os legumes em juliana (às tiras fininhas). Põe ao lume água e quando ferver deita todas as verduras. Deixa cozer em lume brando durante 20 minutos, até os legumes estarem moles e o caldo espessado devido à fécula que se vai soltando dos tubérculos. Retira do lume. Acrescenta um pouco de orégãos, sal e um fio de azeite.

## 2.3 Sopa minestrone

**Ingredientes:**

150g de feijão branco seco (colocado de molho na véspera)  
100g de couve branca cortada finamente  
2 cenouras cortadas  
150g de feijão-verde cortado  
150g de ervilhas  
2 batatas cortadas aos cubos  
4 tomates cortados  
1 cebola grande  
1 dente de alho picado  
2l de caldo de legumes

tomilho q.b  
alecrim q.b  
sal q.b  
pimenta q.b  
manjeriçã fresco q.b  
azeite q.b

**Preparaçã:**

Refoga a cebola e o alho. Junta as cenouras, a couve, o feijã-verde, as ervilhas, as batatas e os tomates. Junta o caldo, perfuma com o tomilho, o alecrim e o feijã escoado. Coze pelo menos meia hora na panela de pressã. Tira do lume e reduz a puré. Tempera a gosto. Põe de novo ao lume e quando estiver a ferver junta a couve. Reduz o lume e deixa cozinhar até a couve estar cozida.

## 2.4 Sopa creme de coentros

**Ingredientes:**

750g de batatas  
1 molho de coentros  
2 dentes de alho  
1 cebola  
1dl de azeite  
1l de águ  
sal q.b.

**Preparaçã:**

Descasca as batatas, corta-as e lava-as. Numa panela, leva-as a cozer juntamente com os alhos, os coentros, a cebola e o azeite e cerca de 1 litro de águ. Depois de tudo cozido, passa com a varinha mágica e rectifica o tempero.

## 2.5 Sopa de lentilhas

**Ingredientes:**

300g de lentilhas  
1 cebola  
150g de massa cortada  
300g de cenouras  
1 molho de espinafres  
0,5dl de azeite  
sal q.b.

**Preparação:**

Começa por demolhar as lentilhas durante cerca de 20 minutos. Depois coze-as em 2 litros de água temperada com sal, azeite e cebola picada. Deixa cozinhar cerca de 20 minutos. Descasca e corta a cenoura em pedacinhos, e junta às lentilhas cinco minutos antes destas estarem completamente cozidas.

Arranja bem e lava os espinafres. Adiciona-os à sopa juntamente com a massa e deixa que cozam durante cerca de 5 minutos.

Sugestão: Podes adicionar a esta sopa 2 batatas médias, descascadas e cortadas em cubos pequenos.

## 2.6 Sopa de castanhas

**Ingredientes:**

300g de batatas  
500g de castanhas descascadas  
150g de cabeça de nabo  
150g de feijão (facultativo)  
1 cebola  
azeite q.b  
sal q.b

**Preparação:**

Dá um corte nas castanhas antes de as cozinhar. Coze-as em água, com uma pitada de sal, durante cerca de 40 minutos. Uma vez cozidas,

descasca-as e coloca-as de lado.

Numa panela com água coloca as batatas cortadas em cubos, a cebola picada, o nabo partido, o feijão, o azeite e o sal, deixa cozer durante 40 a 50 minutos. Quando estiver tudo quase cozido coloca as castanhas inteiras ou partidas em duas e deixa acabar de cozinhar. Serve de seguida.

## 2.7 Caldo verde vegetariano

### **Ingredientes:**

250g de couve galega cortada em caldo-verde

700g de batatas

$\frac{1}{2}$  chouriço de soja

1 cebola

2l de água

azeite q.b

sal q.b

### **Preparação:**

Põe a ferver 2 litros de água, junta-lhe as batatas em quartos, a cebola e o sal. Quando estiver cozido, passa com a varinha mágica e leva novamente ao lume e quando começar a ferver junta a couve, cortada finamente, e um pouco de azeite e deixa cozer somente o tempo da couve cozinhar um pouco. Corta o chouriço de soja às rodelas e coloca-as na sopa. Serve com broa de milho ou pão de centeio.

# Capítulo 3

## Pratos Principais

### 3.1 Bolonhesa de soja

#### **Ingredientes (para 4 pessoas):**

2 chávenas de soja fina  
2 cebolas grandes  
4 dentes de alho  
2 colheres de sopa de azeite  
6 colheres de sopa de molho de soja  
600ml de polpa de tomate  
sal q.b  
noz-moscada q.b  
1 ramo de salsa  
esparguete integral q.b

#### **Preparação:**

Coloca o granulado de soja dentro de água, durante cerca de 20 minutos, para que hidrate, inche e aumente de volume. Pica a cebola e o alho bem fininhos e deixa alourar ligeiramente no azeite quente. Junta logo de seguida o concentrado de tomate e um pouco de água para aumentar a quantidade de molho. Escorre a água da soja através de um passador. Rega a soja com o molho de soja, e aguarda 2-3 minutos. Introduce a soja no molho de tomate e mistura bem. Adiciona o sal e

a noz moscada. Tapa e deixa cozer em lume brando durante cerca de 35 minutos. Quando estiver pronto adiciona a salsa muito picadinha, e tapa novamente. Entretanto coze esparguete integral para acompanhar a soja.

## 3.2 Lasanha vegana

### **Ingredientes:**

2 chávenas de soja fina  
polpa de tomate q.b  
1-2 cebolas  
5 dentes de alhos  
500g de placas de lasanha  
azeite q.b  
manteiga q.b  
sal q.b  
noz-moscada q.b  
5-6 colheres de sopa de farinha de trigo (de preferência integral)  
orégãos q.b  
molho de soja q.b  
2 chávenas de água ou leite de soja

### **Preparação:**

#### 1º Preparação da soja

Numa panela começa por deitar um pouco de azeite, deixa aquecer um pouco e junta a cebola aos cubinhos ou laminada e os alhos picados, e em lume brando deixa refogar. Junta então a polpa de tomate e deixa cozinhar um pouco. Junta a soja sem ter estado de molho em água e tempera com sal, molho de soja e orégãos. Deixa estar ao lume durante algum tempo para o sabor acentar e tempera a teu gosto.

#### 2º Preparação do molho bechamel

Num pequeno tacho, aquece manteiga ou óleo com um pouco de sal e noz moscada. Junta a farinha e mistura bem para teres uma mistura uniforme de farinha e manteiga/óleo. Junta a água ou o leite de soja para que se forma uma mistura cremosa e mexe bem, de forma a que

não fiques com pedaços de farinha. Deixa estar ao lume até que o molho engrosse. Tens de ir mexendo o molho durante todo o processo.

### 3º Preparação da lasanha

Unta um pirex com manteiga ou óleo e coloca uma camada de molho bechamel. Sobre o molho coloca o primeiro nível da lasanha, primeiro com as placas e depois com a soja e de novo as placas. A partir daqui vais repetir estes passos para fazer os níveis seguintes da lasanha. A última camada é de molho bechamel. Leva ao forno durante 30 a 40 minutos a cerca de 200°C.

## 3.3 Soja com verduras e cogumelos

### **Ingredientes (para 4 pessoas):**

2 chávenas de soja em cubos

4 chávenas de água

azeite q.b

1 cebola grande

2 dentes de alho

sal q.b

1 folha de louro

1 chávena de polpa de tomate ou tomate bem picado

100g cogumelos

2 chávenas de legumes (ervilhas, feijão-verde, milho, etc)

### **Preparação:**

Coloca a soja de molho durante cerca de meia-hora, sendo a água o dobro da soja. Num tacho faz um refogado com um pouco de azeite, a cebola picada, alho picado e sal. Depois, junta o molho de tomate ou o tomate picado e uma folha de louro. Acrescenta os cubos de soja demolhados e os cogumelos. De seguida adiciona os legumes (escolhe os legumes a teu gosto, tanto podem ser frescos como congelados), por exemplo ervilhas, feijão-verde, milho, cenoura, rebentos de soja, etc. Acrescenta água até cobrir os legumes e, quando estiver a ferver, põe em lume brando cerca de 15 minutos.

Sugestão: Como acompanhamento, podes juntar ao molho de soja e

verduras batatas aos cubos. Mas também podes acompanhar com massa ou arroz cozidos à parte.

### 3.4 Feijoada de vegetais

**Ingredientes:**

$\frac{1}{2}$  chávena de soja em cubos (previamente demolhada)  
 $\frac{1}{2}$  chávena de chá de feijão azuki ou preto  
 $\frac{1}{2}$  couve  
1 chávena de cenoura picada  
2 tomates picados  
1 folha de louro  
1 cebola picada  
2 dentes de alho  
sal q.b  
azeite q.b

**Preparação:**

Coloca o feijão de molho em água quente. Cozinhá-lo com o louro. Depois de quase cozido, adiciona o sal, a couve e a cenoura e cozinha durante mais 20 minutos. Num tacho à parte, doura em azeite a cebola, o alho, o tomate e a soja já demolhada. Mistura tudo e serve com arroz.

### 3.5 Rancho vegano

**Ingredientes:**

1 cebola  
2 dentes de alho  
2 tomates maduros  
200g grão-de-bico cozido  
 $\frac{1}{2}$  couve branca  
1 cenoura  
200g de massa tipo macarrão  
 $\frac{1}{2}$  chávena de cubos de soja (previamente demolhada e hidratada)

azeite q.b  
sal q.b

**Preparação:**

Refoga no azeite a cebola picada, os dentes de alho e os tomates picados. Adiciona 1 chávena de água e deixa ferver. Junta a cenoura em rodela, os cubos de soja e as folhas de couve ripada. A meio da cozedura, adiciona a massa. Quando os ingredientes estiverem quase cozidos adiciona o grão-de-bico e o sal.

### 3.6 Cozido de couve-de-bruxelas

**Ingredientes:**

8 batatas grandes  
2 cenouras  
250g de couves-de-bruxelas (frescas)  
4 dentes de alho  
1 chouriço de soja  
azeite q.b  
sumo limão q.b

**Preparação:**

Leva um tacho com água ao lume. Quando começar a ferver coloca as batatas ao quartos (se forem batatas novas, coze com pele). Junta as cenouras em cubos grandes.

Entretanto lava e limpa couves-de-bruxelas. Quando as batatas tiverem a meio da cozedura, junta as couves e os dentes de alho.

Pouco antes de desligares o fogão, coloca no tacho um chouriço de soja (pica a pele com um garfo, para não rebentar). Retira tudo da água e tempera com azeite e sumo de limão.

Sugestão: Aproveita a água para fazer sopa.

## 3.7 Seitan com natas

### Ingredientes (2 pessoas):

1 cebola  
azeite q.b  
1 alho francês  
250g seitan  
200g de cogumelos  
4 batatas grandes  
1 colher de margarina  
1 colher de sopa de farinha maisena  
2 chávenas de leite de soja  
sal q.b  
pimenta q.b  
sumo de meio limão  
250ml de natas de soja

### Preparação:

Refoga a cebola no azeite e quando estiver alourada junta o alho francês às rodelas. Depois põe o seitan e os cogumelos. À parte frita batatas aos palitos. Faz molho bechamel: junta margarina, maisena, leite de soja, sumo do limão, sal e pimenta. Leva ao lume até engrossar. Mistura as natas. Mistura o refogado com seitan com as batatas numa travessa e distribui o molho bechamel por cima. Podes pôr pinhões por cima. Leva ao forno a 180 °C até gratinar.

## 3.8 Seitan assado com batatas

### Ingredientes:

500g de seitan  
1 laranja média  
6 dentes de alho  
100ml de azeite  
1 colher de chá de sal  
1 colher de sopa de colorau

1 colher de chá de louro em pó  
1 pitada de piri-piri  
1kg de batatas  
1 cebola pequena  
250ml de vinho tinto de mesa  
1 pitada de noz-moscada  
2 folhas de louro  
salsa fresca q.b

**Preparação:**

Descasca 4 dentes de alho e, ainda inteiros, coloca-os num almofariz juntamente com o sal, o colorau, o louro em pó, o alho em pó, o piri-piri, o azeite e o sumo de uma laranja. Esmaga os alhos e mistura as especiarias. Coloca o seitan, ao qual se aplicam alguns golpes em cima e em baixo, numa travessa pequena. Rega-o com a mistura feita, de modo a que os temperos penetrem nos golpes previamente feitos. Deixa apurar durante algumas horas. Descasca as batatas e corta-as em pedaços. Coloca o seitan no centro de uma travessa e dispõe as batatas à volta. Adiciona o tempero do seitan, a cebola e os restantes dentes de alho laminados, a noz-moscada, as folhas de louro, a salsa picada grosseiramente e, por fim, rega tudo com o vinho. Leva ao forno. Tem cuidado para não deixares a parte de cima do seitan secar. Para isso deves ir molhando o topo com a ajuda de uma colher.

### 3.9 Rojões veganos

**Ingredientes:**

6 batatas médias  
2 fatias de seitan em cubos  
 $\frac{1}{2}$  chouriço de soja às rodelas  
pimenta q.b  
cominhos em pó q.b  
sal integral q.b  
vinagre q.b  
1 folha de louro

1 dente de alho  
azeite q.b

**Preparação:**

Tempera o seitan durante duas horas com a pimenta, o sal, o vinagre, o louro e o alho. Descasca as batatas e corta-as em cubos. Frita-as em azeite.

Frita também o seitan e polvilha com cominhos em pó. Acrescenta o chouriço e serve com salada.

### 3.10 Strogonoff de tofu e seitan

**Ingredientes:**

400g de seitan picado  
400g de tofu triturado  
150g de cogumelos  
1 colher de chá de gengibre ralado  
100g de cenouras picadas  
150g de tomates frescos  
1 cebola  
alho francês q.b  
azeite q.b  
sal q.b

**Preparação:**

Faz um refogado com o azeite, a cebola, o alho francês, a cenoura, o gengibre, o tomate, os cogumelos e o sal colocados. Adiciona então o tofu triturado ao refogado e o seitan previamente frito à parte. Junta um pouco de água e deixa cozinhar tudo junto durante cerca de 10 minutos em lume médio. Acompanha com arroz.

### 3.11 Tofu italiano

**Ingredientes:**

1 cebola picada  
2 dentes de alho  
2 colheres de sopa de azeite  
500g de tofu cortado em cubos  
100g de milho  
300g de ervilhas (pré-cozidas)  
 $\frac{1}{2}$  colheres de chá de orégãos  
 $\frac{1}{2}$  colher de chá de alho  
500g de molho de tomate  
1 chávena de azeitonas pretas

**Preparação:**

Refoga a cebola, o alho e o tofu no azeite durante 5 minutos. Adiciona os restantes ingredientes. Cozinha durante 10 minutos e vai mexendo ocasionalmente. Serve com esparguete ou outra massa à tua escolha.

### 3.12 Gratinado de tofu

**Ingredientes:**

100g de feijão vermelho (seco) colocado de molho na véspera  
1 cebola picada  
1 dente de alho picado  
1 lata de tomate pelado  
150g de tofu picado  
pão ralado q.b  
levedura de cerveja q.b  
paprica q.b  
pimenta q.b  
molho de soja q.b  
especiarias q.b  
azeite q.b

**Preparação:**

Coze os feijões em água a ferver durante cerca de uma hora. Entretanto,

faz marinar o tofu no molho de soja, com a paprica e a pimenta. Aloura a cebola e o alho no azeite, e depois acrescenta os tomates pelados e as especiarias. Deixa cozinhar em lume brando 30 minutos, depois junta ao molho o tofu e o feijão e deixa cozer alguns minutos. Coloca a preparação num prato de forno, polvilha com pão ralado e com a levedura de cerveja. Rega com um fio de azeite e doura no forno.

### 3.13 Bifanas veganas

#### **Ingredientes:**

300 g de tofu firme às tiras  
3 dentes de alho  
sal integral q.b  
pimenta preta q.b  
colorau q.b  
2 folhas de louro  
1 dl de vinho branco  
0,5 dl de vinagre de maçã  
60g de margarina vegana de cozinha

#### **Preparação:**

Tempera o tofu com sal, pimenta, alho picado e o louro cortado aos pedaços. Rega com o vinho branco e com o vinagre e mistura. Deixa marinar algumas horas. Numa sertã antiaderente aquece a margarina. Escorre o tofu e coloca-o sobre a margarina, vira com cuidado em lume moderado até cozinhar.

Quando estiver bem passado, junta a marinada e deixa ferver um pouco, até quase evaporar. As bifanas estão prontas a ser servidas no pão ou no prato com batatas fritas e azeitonas.

## 3.14 Paelha de Legumes

### Ingredientes:

150g de abóbora  
5 dl de caldo de legumes  
0.5 dl de azeite  
1 cebola  
2 dentes de alho  
1 colher de chá de açafão  
250g de arroz selvagem (mistura)  
sal q.b  
pimenta q.b.  
1 tomate maduro  
1 cenoura média  
 $\frac{1}{2}$  pimento encarnado  
 $\frac{1}{2}$  pimento amarelo  
 $\frac{1}{2}$  pimento verde  
100g de cogumelos

### Preparação:

Corta a abóbora aos cubos e coze no caldo de legumes durante cerca de 5 minutos. Coloca o azeite numa frigideira própria para paelhas, juntamente com a cebola picada e os dentes de alho também picadinhos. Leva ao lume a refogar até ficar dourado. Acrescenta o açafão e o arroz e deixa fritar um pouco, mexendo sempre. Adiciona os pedaços de abóbora e o caldo e tempera com o sal e a pimenta. Cozinha durante mais ou menos 5 minutos. Incorpora o tomate picado, a cenoura, os pimentos cortados às tiras e os cogumelos fatiados. Leva ao forno, em recipiente próprio para paelhas, a 190 °C durante cerca de 20 minutos.

## 3.15 Arroz à valenciana

### Ingredientes (6 pessoas):

600g de seitan  
1 dl de azeite  
1 pimento vermelho  
2 pimentos verdes  
2 cebolas médias  
3 dentes de alho  
1 ramo de salsa  
 $\frac{1}{2}$  kg de feijão verde ou ervilhas  
1 colher de sobremesa de açafão  
1 folha de louro  
sal q.b  
pimenta q.b.  
 $\frac{1}{2}$  kg de tomate  
500g de cogumelos  
3 chávenas de arroz  
50g de margarina vegana  
100g de salsichas vegetarianas  
60g de chouriço de soja  
250g de tofu  
água ou caldo de legumes q.b.

### Preparação:

Corta aos pedaços o tofu, o seitan, e o chouriço; põe tudo num tacho com o azeite a fritar, mexendo sempre para corar, juntam-se seguidamente as cebolas e os alhos picados e, depois de refogar, sem queimar a cebola, leva a manteiga, as ervilhas, ou o feijão verde cortado miúdo, os pimentos previamente assados, pelados e cortados em tiras, o açafão, a salsa, o louro, e os tomates pelados, cortados aos bocados. Depois de tudo guisado, tendo tido o cuidado de ir deitando água ou caldo aos poucos para não queimar, juntam-se os cogumelos, as salsichas vegetarianas, e deixa-se cozer o seitan. Deita-se a água ou caldo que se julgar necessária para as 3 chávenas de arroz; deita-se no tacho e deixa-se cozer em lume brando ou no forno. Rectificam-se os temperos.

## 3.16 Preparado com tempeh

### Ingredientes (para 1 pessoa):

- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 tomate
- 2 folhas de algas kombu
- 1 barra de tempeh

### Preparação:

Pica a cebola juntamente com os alhos e com a folha de louro e leva ao lume com azeite até a cebola alourar. Corta o tomate em cubos e leva ao lume. Deixa refogar entre 5 a 10 minutos. De seguida corta o tempeh também aos cubinhos e deita para dentro do preparado. Junta uma chávena de chá com água quente, corta as algas em pedaços (ainda cruas) e junta também ao cozinhado. Deixa apurar tudo durante cerca de 10 a 15 minutos. Acompanha com esparguete.

## 3.17 Risoto de arroz integral

### Ingredientes:

- 2 chávenas de arroz integral cozido
- 1 chávena de ervilhas
- 1 chávena de milho
- $\frac{1}{2}$  chávena de cogumelos picados
- $\frac{1}{2}$  chávena de nozes picadas
- $\frac{1}{2}$  chávena de pimento vermelho picado
- $\frac{1}{2}$  chávena de salsa fresca picada
- $\frac{1}{2}$  chávena de coentros frescos picados
- 1 chávena de talo de aipo picado
- 1 colher de sobremesa de sal
- 5 colheres de sopa de azeite

**Preparação:**

Aquece o azeite numa panela e refoga durante 15 minutos a salsa, os coentros, o aipo, o pimento, os cogumelos e o sal. Acrescenta o milho e as ervilhas. E em seguida o arroz e as nozes, misturando muito bem. Assim que o arroz estiver quente coloca numa travessa e serve.

### 3.18 Arroz com feijão e cogumelos

**Ingredientes (4 pessoas):**

1 chávena de arroz  
1 cenoura  
1 lata média de feijão vermelho (250g)  
1 lata média de cogumelos laminados (250g)  
1 cebola média  
6 dentes de alho  
2 folhas de louro  
2 tomates maduros  
azeite q.b  
sal q.b  
3 chávenas de água

**Preparação:**

Num tacho refoga no azeite a cebola e os alhos. Junta o tomate picado e a cenoura às rodelas. Deixa refogar um pouco mais e junta 3 chávenas de água. Quando a água estiver a ferver junta o arroz e deixa cozer cerca de 10 minutos. Junta o feijão e os cogumelos. Junta o louro e um pouco de sal e deixa cozinhar até o arroz estar cozido.

### 3.19 Arroz castanho

**Ingredientes:**

1 chávena de arroz integral  
2 chávenas de água  
sumo limão q.b  
ervas aromáticas q.b

cogumelos laminados q.b  
sementes de girassol q.b

**Preparação:**

Coze o arroz integral no dobro da água. Aromatiza subtilmente com ervas (por exemplo: salsa, coentros, hortelã, etc.) e limão. Adiciona cogumelos cortados e sementes de girassol.

## 3.20 Empadão de legumes

**Ingredientes:**

8 batatas  
 $\frac{1}{2}$  ramo brócolos  
1 curgete  
1 cenoura  
1 cebola  
polpa tomate q.b  
sementes sésamo q.b  
azeite q.b  
 $\frac{1}{2}$  frasco de leite coco  
 $\frac{1}{2}$  chávena de natas de soja  
flocos de levedura de cerveja q.b (opcional)

**Preparação:**

Coze as batatas em rodelas finas. Num tacho à parte, refoga a cebola em rodelas no azeite. Junta a curgete e a cenoura em rodelas finas. Acrescenta os brócolos em pequenos pedaços. Acrescenta polpa tomate e deixa cozinhar em lume brando até os legumes estarem moles. Num pirex, coloca uma camada de batatas, uma camada de legumes e por fim as restantes batatas. Acalca tudo bem e cobre com o leite de coco e as natas de soja. Polvilha o empadão com flocos de levedura de cerveja e sementes de sésamo. Leva ao forno a gratinar cerca de 10 minutos.

## 3.21 Cuscuz com vegetais

### Ingredientes (para 4 pessoas):

1 chávena de cuscuz  
2 cenouras médias  
1 curgete  
1 beringela pequena  
200g de raminhos de brócolos  
150g de cogumelos frescos  
 $\frac{1}{2}$  pimento vermelho  
 $\frac{1}{2}$  pimento verde  
1 cebola grande  
4 dentes de alho picados  
1 ramo de coentros  
2 colheres de sopa de azeite  
sal q.b.

### Preparação:

Lava as cenouras, a curgete e a beringela, arranja-as e corta-as em cubos. Lava e corta os cogumelos e o pimento em tiras finas. Lava cuidadosamente os raminhos de brócolos. Pica bem a cebola e os alhos. Coloca o azeite num tacho e junta todos os legumes e tempera com sal. Deixa estufar, mas sem cozer demasiado. Certifica-te de que fica com bastante molho, e caso não fique, adiciona 1 chávena de água. Logo que o estufado esteja pronto, retira do lume e tapa. Lava e pica os coentros e mistura aos legumes. Num prato coberto de ir ao forno, levemente untado com manteiga, deita o cuscuz e alisa a superfície. Deita a mistura dos legumes (com todo o molho) em cima dos cuscuz e tapa. Aguarda 5 minutos. Destapa e leva ao forno, previamente aquecido, durante 5 minutos, em forno médio. Podes servir quente ou frio.

## 3.22 Batatas com cogumelos

### Ingredientes (para 2 pessoas):

7 batatas médias (de preferência novas)

1 cebola média

5 dentes de alho

250g de cogumelos enlatados

4 folhas de algas kombu

$\frac{1}{2}$  molho de hortelã ou de coentros

sal q.b

azeite q.b

sumo de limão q.b

### Preparação:

Lava muito bem as batatas. Corta-as em pedaços grandes e coze-as com pele. A meio da cozedura, adiciona a cebola às rodelas, os dentes de alho, as algas e o sal. Quando as batatas estiverem cozidas, escorre bem a água e adiciona os cogumelos. Envolve bem e adiciona a hortelã ou os coentros picados. Tempera com azeite e sumo de limão a gosto e envolve bem, mas com cuidado para não esmagar muito as batatas. Serve depois de deixar apurar durante alguns minutos.

## 3.23 Chili de feijão preto

### Ingredientes:

100g de feijão preto (colocado de molho na véspera)

3 tomates cortados aos pedaços

1 pimento encarnado cortado em pedaços

1 cebola picada

1 dente alho picado

grãos de cominho

tomilho q.b

paprica q.b

sal q.b

pimenta q.b

azeite q.b

**Preparação:**

Escoa a água do feijão. Cobre-o de água, deixa ferver e depois cozinhar em lume brando cerca de uma hora. Durante esse tempo refoga a cebola e o alho, junta o pimento, os tomates e as especiarias. Deixa cozinhar em lume brando meia hora. Em seguida junta o feijão cozido e deixa aquecer lentamente até ao momento de servir.

Serve com arroz integral.

## 3.24 Grão com caril

**Ingredientes:**

grão-de-bico cozido

azeite q.b

1 cebola

5 dentes de alho

2 colheres de sopa de coco ralado

2 colheres de café de caril

2 colheres de sopa de passas de uva

2 colheres de sopa de sementes de sésamo

**Preparação:**

Num pouco de azeite, refoga a cebola picada e os dentes de alho. Acrescenta o grão cozido, e um pouquinho de água. Deixa cozinhar 5 minutos e acrescenta as passas, o coco ralado, o caril, e as sementes de sésamo. Envolve tudo bem. Serve com arroz.

## 3.25 Refogado de castanhas

**Ingredientes:**

300g de castanhas

1 cebola

1 tomate

1 cenoura

3 ramos de brócolos

1 couve-flor pequena

4 colher de sopa de azeite  
2 dl de água  
sal q.b  
coentros q.b

**Preparação:**

Coze as castanhas, pela-as e corta-as ao meio. Refoga, ligeiramente, no azeite a cebola picada, o tomate em pedaços, a cenoura em rodela e os raminhos de brócolos e acouve-flor. Acrescenta as castanhas e um pouco de água. Tempera com sal e deixa estufar até os legumes estarem cozinhados. No final acrescenta os coentros picados.

### 3.26 Massa com espinafres, passas e pinhões

**Ingredientes:**

1 cebola  
6 colheres de sopa de azeite  
1 kg de espinafres  
sal q.b  
pimenta q.b  
2 colheres de passas  
2 colheres pinhões  
400g massa  
6 colheres de natas de soja

**Preparação:**

Pica a cebola e frita-a no azeite. Pica os espinafres e refoga-os com a cebola. Tempera tudo com sal e pimenta. Demolha as passas em  $\frac{1}{2}$  copo de água durante 15 minutos e escorra. Tosta os pinhões e misture nos espinafres. Coze a massa em água fervente temperada com sal. Mistura as natas nos espinafres e junta as passas. Aquece tudo e serve.

## 3.27 Massa chinesa e vegetais

### Ingredientes:

200g de massa chinesa  
8 colheres de sopa de azeite  
200g de rebentos de soja  
2 cenouras cortadas em tiras fininhas  
1 talo de aipo cortado fino  
 $\frac{1}{2}$  pimento verde cortado em tiras fininhas  
1 cebola média, cortada em tiras fininhas  
1 colher de sopa de molho de mostarda  
4 colheres de sopa de molho de soja  
sal q.b  
vinagre q.b

### Preparação:

Coze a massa em água e sal sem a deixar ficar muito mole. Escorre bem a água e introduz a massa no azeite quente (4 colheres de sopa), mexendo durante alguns minutos, de modo a que a massa fique um pouco dura. De seguida, escalda os legumes em água bem quente alguns minutos, e escorre bem a água. Numa frigideira coloca o restante azeite e introduz os legumes, que acabarão de cozinhar em lume brando até ficarem tenros. Mistura a massa chinesa com os legumes e envolve bem. Depois faz um molho com a mostarda, o molho de soja, o vinagre e o sal. Mistura este molho na massa com os legumes. Serve de imediato.

## 3.28 Chop suey vegetariano

### Ingredientes:

1 embalagem de rebentos de soja  
1 cebola pequena cortada em quartos e com as meias luas separadas  
1 cenoura cortada em tiras fininhas  
molho de soja q.b  
6 cogumelos frescos  
óleo vegetal q.b  
1 dente de alho

**Preparação:**

Põe o óleo a aquecer com o dente de alho, até que este comece a ficar frito. Junta as tirinhas de cenoura até ficarem fritas nos lados e as meias-luas de cebola. Rega o tacho com alguns salpicos do molho de soja e depois junta os cogumelos cortados em quartos até se envolverem bem o óleo e ficarem castanhos; e os rebentos de soja, até ficarem dourados, mas ainda estaladiços. No fim volta a regar com molho de soja.

Deixa descansar 5 minutos fora do lume, tapado, antes de servir. Serve com arroz.

### 3.29 Beringela recheada

**Ingredientes:**

- 3 beringelas grandes
- 1 chávena de chá de soja fina
- 1 cebola média picada
- 1 tomate sem pele picado
- 2 dentes de alho picados
- 12 azeitonas pretas
- 60g de margarina vegana
- 6 colheres de sobremesa de pão ralado

Abre as beringelas ao meio no comprimento e escava cada metade com cuidado, com o auxílio de uma colher e uma faca, deixando uma espessura de cerca de um dedo de cada lado. Coloca na água para não ficarem pretas. Pica a polpa retirada da beringela. Coloca a soja de molho em água fria até dobrar de tamanho. Espreme para tirar o excesso de água e reserva. Refoga a cebola e o alho no azeite até dourar, depois acrescenta o tomate e a polpa da beringela e refoga até soltar água. Junta a soja e, se necessário, um pouco mais de água. Cozinha até que a beringela murche e sobre pouca água. Escorre as metades de beringela e recheia com o refogado, acrescentando duas azeitonas para cada metade e polvilhando com pão ralado. Coloca numa assadeira grande untada com um pouco de margarina. Assa até que as metades estejam macias.

Acompanha com arroz integral.

### 3.30 Ensopado de favas com alho-francês

**Ingredientes:**

200g de favas  
3 colheres de sopa de azeite  
2 dentes de alho amassados  
1 alho-francês em rodela  
1 cenoura cortada em rodela  
1 batata-doce cortada em rodela  
1 colher de sopa de orégãos  
sal q.b

**Preparação:**

Cozinha as favas numa panela com 1 litro de água durante 40 minutos, ou até ficarem macias. Reserva. Noutra panela, aquece o azeite e doura o alho. Junta o alho-francês, a cenoura e a batata-doce e refoga, sem parar de mexer, durante 4 minutos. Adicione as favas com a água da cozedura, os orégãos e 2 chávenas (de chá) de água. Mistura bem. Tapa a panela, reduz o lume e cozinha mexendo de vez em quando, durante 20 minutos, ou até que os legumes estejam macios. Retira do lume e serve com arroz integral.

### 3.31 Ensopado de lentilhas

**Ingredientes:**

3 colheres de sopa de azeite  
2 cebolas picadas  
4 cenouras em rodela  
4 talos de aipo em fatias  
1 dente de alho amassado  
1 folha de louro  
500g de tomates  
2 chávenas de polpa de tomate  
6 chávenas de água  
300g de lentilhas

2 colheres de sopa de salsa picada  
sal q.b  
pimenta q.b

**Preparação:**

Aquece o azeite numa panela grande e refoga as cebolas, as cenouras e o aipo, durante 10 minutos ou até amaciarem. Tira a pele e as sementes dos tomates e pica-os. Adiciona-os na panela juntamente com os outros ingredientes. Tempera a gosto com o sal e pimenta. Tapa e cozinha em lume brando cerca de 50 minutos, mexendo de vez em quando até as lentilhas ficarem macias. Salpica com salsa picada. Acompanha com arroz integral.

### 3.32 Ratatouille

**Ingredientes:**

1 beringela grande  
1 curgete grande  
3 tomates  
1 pimento  
1 cebola  
2 dentes de alho picados  
1 ramo de salsa  
1 folha de louro  
azeite q.b  
sal q.b  
pimenta q.b  
água q.b  
50g de azeitonas pretas

**Preparação:**

Corta a beringela e a curgete em rodelas e em quartos. Abre ao meio os tomates e 1 pimento e retira-lhes as grainhas e corta em quadrados. Pica grosseiramente a cebola. Num tacho com azeite junta os legumes preparados. Acrescenta o alho picado, a salsa, o louro e tempera com

sal e pimenta. Acrescenta um pouco de água, tapa e deixa cozer até a água evaporar. Junta as azeitonas e deixa cozinhar mais 2 minutos.

### 3.33 Verduras em escabeche

**Ingredientes:**

4 cenouras  
4 cebolas  
3 curgetes  
250g de cogumelos  
5 dentes de alho  
2 malaguetas  
 $\frac{1}{2}$  chávena de azeite  
3 folhas de louro  
 $\frac{1}{4}$  colher de chá de pimenta  
2 colheres de chá de orégãos  
1 colher de chá de tomilho  
1 colher de chá de manjerona  
 $\frac{3}{4}$  de chávena de água  
2 chávenas de vinagre branco (de preferência de maçã)

**Preparação:**

Refoga no azeite a lume brando os alhos e as cenouras às rodelas durante 2 minutos. Junta as cebolas às rodelas, as curgetes aos cubos, os cogumelos e as malaguetas picadas. Cozinhava mais 3 minutos. Adiciona o vinagre, a água e o louro e cozinha tapado durante 10 minutos. Mexe bem e deixa repousar tapado 15 minutos.

Acompanha com arroz integral ou esparguete.

### 3.34 Piza provençal

**Ingredientes:**

400g de massa para piza  
2 cebolas  
4 colheres de sopa de azeite

4 dentes de alho  
30g de azeitonas pretas  
 $\frac{1}{2}$  colheres de sopa de ervas aromáticas  
 $\frac{1}{2}$  tigela de molho de tomate  
1 pimento verde  
sal q.b  
pimenta q.b  
2 tomates  
cogumelos q.b

**Preparação:**

Corta as cebolas, os tomates e as azeitonas às rodelas, corta o pimento em bocados. Coloca a base de massa numa forma untada que vá ao forno e sobre ela dispõe os ingredientes da seguinte forma: o molho de tomate, os dentes de alho picados, as ervas aromáticas, as cebolas, o pimento e os cogumelos.

Sugestão: Podes também colocar banana, ananás ou milho.

### 3.35 Piza verde integral

**Ingredientes:**

Massa  
150g de farinha de trigo integral  
150g de farinha de trigo  
2 colheres de sopa de azeite  
150ml de água morna  
10g de fermento de padeiro  
sal integral q.b

**Recheio**

molho de tomate caseiro ou polpa de tomate q.b  
1 pimento verde às tiras  
1 cebola média picada  
1 curgete média às rodelas finas  
azeitonas verdes sem caroço q.b

orégãos secos q.b

azeite q.b

**Preparação:**

Mistura todos os ingredientes da massa e trabalha-a até obteres uma massa lisa e elástica. Deixa repousar 1 hora, tapada com um pano. Unta um prato de ir ao forno com margarina de cozinha vegetal e estica a massa de forma a ocupá-lo todo.

Coloca o tomate por cima da massa, polvilha com orégãos e dispõe as rodela de curgete, o pimento, a cebola e as azeitonas. Rega com um fio de azeite e leva a forno médio.

Acompanha com brócolos cozidos a vapor ou salada.

# Capítulo 4

## Sobremesas

### 4.1 Bolos e Tartes

#### 4.1.1 Bolo de chocolate vegano

##### Ingredientes:

Massa:

3 chávenas de farinha de trigo integral

2 colheres de chá de bicarbonato de sódio

$\frac{1}{2}$  colher de chá de sal

$\frac{3}{4}$  de chávena de cacau vegano

$\frac{3}{4}$  de chávena de margarina vegana

2 chávenas de açúcar

$\frac{1}{4}$  chávena de água

2 chávenas de leite de soja

2 colheres de chá de baunilha

Cobertura:

1 chávena de água fria

5 colheres de sopa de farinha

1 chávena de açúcar

1 colher de chá de baunilha

3 colheres de sopa de cacau

1 pitada de sal

3 colheres de sopa de margarina vegana  
amêndoas ou coco ralado q.b

**Preparação:**

Mistura a farinha, o bicarbonato, o sal e o cacau numa tigela. Bate a margarina com o açúcar noutro recipiente. Adiciona a água aos poucos e bate bem. Adiciona a mistura de farinha a este creme, a pouco e pouco, alternadamente com o leite. Adiciona a baunilha e bate bem. Deita a massa numa forma untada com um pouco de óleo e polvilhada com farinha. Coze no forno, a 350°C, durante 45-50 minutos. Para a cobertura, mistura a farinha e a água numa panela. Cozinha em fogo médio, mexendo bem, até se tornar espesso e suave. Deixa arrefecer completamente, colocando a panela dentro de um recipiente com um pouco de água fria. Bate o resto dos ingredientes e depois adiciona à mistura de farinha. Mistura tudo muito bem e barra o bolo com este creme. Por fim, polvilha o bolo com amêndoas raladas ou coco ralado.

### 4.1.2 Bolo de banana

**Ingredientes:**

Massa:

2 chávenas de farinha de trigo branca  
2 colheres de sopa de fermento em pó  
1 colher de sopa de canela em pó  
1 colher de chá de sal  
 $\frac{1}{2}$  chávena de açúcar mascavado  
2 chávenas de água

Recheio:

10 bananas  
 $\frac{1}{2}$  chávena de açúcar mascavado  
3 colheres de sopa de água

**Preparação:**

Para o recheio, derrete o açúcar com a água numa panela. Assim que estiver totalmente derretido e mole coloca as bananas cortadas às rodelas. Mexe bem esse doce e deixa-o em lume brando durante 5 minutos

com a panela destapada. Reserva o doce.

Bate todos os ingredientes (menos o fermento) na batedeira. Assim que estiver bem batido mistura levemente (fora da batedeira) o fermento. Unta uma forma grande e redonda com óleo. No fundo coloca o recheio e despeja a massa por cima. Assa em forno médio aproximadamente 1 hora.

### 4.1.3 Bolo de cenoura com frutos secos

#### **Ingredientes:**

2 chávenas de farinha de trigo integral  
1 colher de chá de fermento em pó  
1 colher de chá de bicarbonato de sódio  
 $\frac{1}{4}$  de colher de chá de sal  
1  $\frac{1}{4}$  chávenas de água  
1  $\frac{1}{4}$  chávena de tâmaras picadas  
1 chávena de passas de uva  
1 colher de chá de canela em pó  
1 colher de chá de gengibre em pó  
 $\frac{1}{2}$  colher de chá de cravo em pó  
 $\frac{1}{2}$  colher de chá de noz-moscada em pó  
 $\frac{1}{2}$  chávena de cenoura ralada  
 $\frac{1}{2}$  chávena de nozes picadas  
 $\frac{1}{3}$  chávena de sumo de laranja

#### **Preparação:**

Numa taça, mistura a farinha, o fermento, o bicarbonato de sódio e o sal. Numa panela, mistura a água, as tâmaras, as passas, a canela, o gengibre, o cravo e a noz moscada. Leva ao lume e deixa ferver. Reduz o lume, e deixa ferver durante mais 5 minutos. Numa taça grande, coloca a cenoura, despeja a mistura quente de líquido e deixa arrefecer completamente. Adiciona as nozes e o sumo de laranja e mistura bem. Acrescenta o conteúdo da outra taça e mistura bem. Coloca a mistura numa forma untada e assa em forno a 190°C durante 45 minutos.

#### 4.1.4 Bolo de laranja

**Ingredientes:**

- 1 chávena de farinha de trigo integral
- 1 chávena de farinha de arroz
- 1 chávena de açúcar mascavado
- 1 chávena de leite de soja
- 1 chávena de tâmaras picadas
- 1 chávena de nozes ou castanhas picadas
- 2 colheres de sopa de casca ralada de laranja
- $\frac{3}{4}$  de chávena de óleo de soja

**Preparação:**

Mistura o óleo e o açúcar, acrescenta o leite de soja, as farinhas, a casca de laranja, as castanhas e tâmaras. Põe em forma untada e assa em forno brando durante cerca de 1 hora.

#### 4.1.5 Bolo fofo

**Ingredientes:**

- 3 chávenas de farinha de trigo
- 1 chávena de açúcar mascavado
- 1 chávena de leite soja
- 1 colher de sopa de margarina vegana
- 1 colher de chá de fermento em pó

**Preparação:**

Mistura todos os ingredientes, até obteres uma massa homogénea. Unta a forma e leva ao forno até que bolo fique cozido.

#### 4.1.6 Bolo de amêndoa

**Ingredientes:**

- 225g de farinha de trigo
- 100g de açúcar amarelo
- 2 colheres de sobremesa de açúcar baunilhado
- 125g de margarina vegana

$\frac{1}{4}$  l de leite de soja  
75g de amêndoa ralada  
1 colher de chá de fermento em pó

**Preparação:**

Mistura o açúcar, a margarina amolecida e o açúcar baunilhado. Junta a farinha, o leite, a amêndoa e o fermento. Mistura bem e deita numa forma untada.

Leva ao forno cerca de 40 minutos a 180°C. Espera que arrefeça antes de desenformar e enfeita com amêndoa ralada.

#### 4.1.7 Tofu cheesecake

**Ingredientes:**

2 chávenas de farinha integral  
3 chávena de tofu  
 $\frac{3}{4}$  l de azeite  
 $\frac{1}{4}$  chávena de sumo de limão  
canela q.b.  
1 colher de sopa de erva doce  
6 figos secos em pedaços  
fruta q.b

**Preparação:**

Prepara uma base de tarte com a farinha, a canela e um pouco de água e azeite. Leva ao forno 10 minutos a 165°C. Faz uma mistura batida com o resto dos ingredientes. Põe sobre a massa da tarte e leva ao forno 50 minutos a 170°C. Quando estiver fria coloca por cima rodela de fruta (pêssego, maçã, kiwi).

#### 4.1.8 Tarte de maçãs com morangos

**Ingredientes:**

3 chávenas de farinha de trigo  
1  $\frac{1}{2}$  chávena de água  
1 taça de morangos

4 maçãs  
2 chávenas de sumo de maçã  
1 colher de alga agar-agar  
4 colheres de azeite  
1 colher de sopa de açúcar ou frutose  
sal q.b

**Preparação:**

Acende o forno de forma a que atinja 180°C. Numa tigela, mistura a farinha com o azeite e uma pitada de sal. Junta uma chávena e meia de água e amassa até obteres uma massa suave e sem grumos. Estende a massa em folha e coloca-a numa forma, de modo que ultrapasse um pouco a borda. Descasca as maçãs e corta-as em lâminas, colocando-as no fundo da forma forrada de massa. Dobra suavemente os bordos da massa para dentro. Leva ao forno meia hora. Lava os morangos e corta-os ao meio. Num tacho dissolve, ao lume, agar-agar com o sumo de maçã, uma pitada de sal e o açúcar. Quando a tarte estiver cozida, tira-a do forno, dispõe os morangos de forma decorativa, e verte o líquido quente por cima.

**4.1.9 Tarte de maçã****Ingredientes:**

Massa:

1 chávena de farinha de trigo  
3 colheres de sopa de margarina vegana  
3 colheres de sopa de açúcar mascavado  
3 colheres de sopa de água gelada

Cobertura:

$\frac{1}{2}$  chávena de chá de água  
1 chávena de chá de açúcar mascavado  
4 maçãs tipo gala, cortadas em gomos

**Preparação:**

Prepara uma massa com a farinha de trigo, a margarina e o açúcar. Adiciona a água gelada até obteres uma massa delicada, e deixa descansar.

A seguir, ferve a água e o açúcar para a cobertura, até que a mistura ganhe uma cor de caramelo. Despeja essa calda numa forma para tarte com 17cm de diâmetro e coloca os gomos de maçã bem juntos uns dos outros. Abre a massa no tamanho da forma, e cobre as maçãs. Leva ao forno pré-aquecido em temperatura média até assar. Desenforma ainda quente, invertendo a tarte - a massa fica por baixo, com as maçãs por cima.

## 4.2 Pudins, Mousses e Gelados

### 4.2.1 Pudim de laranja

**Ingredientes:**

- 1 copo de sumo de laranja
- 1 copo de água
- 2 colheres de sopa de maisena
- 3 colheres de sopa de açúcar amarelo

Para a calda:

- 1 copo de laranja
- $\frac{1}{2}$  colher de maisena
- 2 colheres de açúcar amarelo

**Preparação:**

Dissolve a maisena, junta os outros ingredientes e mistura bem. Leva ao lume até engrossar. Despeja numa forma previamente humedecida. Leva ao frigorífico até endurecer. Para a calda leva ao lume todos os ingredientes até obteres o ponto de fio. Depois de fria, coloca por cima do pudim.

### 4.2.2 Pudim de tofu, chocolate e frutas

**Ingredientes:**

- 170g de chocolate meio-amargo
- 300g de tofu
- 2 colheres de açúcar mascavado
- 2 bananas médias picadas ou amassadas
- kiwis q.b.

**Preparação:**

Pica o chocolate e derrete numa frigideira grande, com 1 colher de água. Deixa arrefecer um pouco e transfere para o recipiente do liquidificador, juntamente com o tofu. Bate até ficar bem cremoso. Adiciona o açúcar mascavado e bate até ficar um creme aveludado. Divide metade do pudim e coloca em taças de sobremesa. Coloca uma segunda camada de

bananas, seguida de mais uma de pudim. Põe uma fatia e kiwi no topo para enfeitar. Deixa no frigorífico até servir.

### 4.2.3 Pudim de manga

#### **Ingredientes (4 pessoas):**

3 mangas

$\frac{1}{2}$ l leite de soja

1 colher de sopa de açúcar mascavado

6 colheres de sopa da alga agar-agar em flocos

#### **Preparação:**

Descasca e pica 2 mangas. Recolhe num recipiente o sumo que se desprende da polpa. Aquece o leite de soja com o açúcar. Quando estiver quente, junta agar-agar e mexe até dissolver completamente. Mistura a manga picada finamente e o seu sumo. Passa uma forma por água fria e enche-a com a mistura. Deixa no frigorífico várias horas para que solidifique. Desenforma no momento de servir e enfeita com tiras finas da manga restante.

Sugestão: Em vez de agar-agar podes usar maisena ou farinha de arroz, pois também dão consistência ao pudim. Carameliza o fundo da forma com melaço.

### 4.2.4 Pudim de coco

#### **Ingredientes:**

1l de leite de soja

200ml de leite de coco

4 colheres de sopa de maisena

1 chávena de açúcar amarelo

coco ralado q.b

#### **Preparação:**

Dissolve bem a maisena no leite de coco. Junta todos os ingredientes numa panela. Leva ao lume até ferver. Baixa o lume e espera três minutos. Mexe sempre para não grudar. Desliga o lume e mexe a mistura

até arrefecer completamente.

Despeja numa forma para pudim ou em taças pequenas. Decora. Leva ao frigorífico algumas horas antes de servir.

#### 4.2.5 Mousse de castanhas

**Ingredientes:**

500g de castanhas

1 litro de leite de soja

150g de açúcar amarelo

200g de manteiga vegana

3 pacotes de natas de soja

**Preparação:**

Coze as castanhas, escorre-as bem e descasca-as. Em seguida junta-lhe o açúcar, a manteiga e o leite, deixando cozer bem. Passa-as pelo passavite e coloca-as num tacho. Entretanto bate bem as natas e junta tudo numa taça. Podes decorar com castanhas e/ou chocolate ralado.

#### 4.2.6 Mousse de chocolate e canela

**Ingredientes:**

2 bananas

4 colheres de sopa de amêndoas picadas

4 colheres de cacau

1 colher de chá de canela

**Preparação:**

Junta as bananas esmagadas, com as amêndoas reduzidas a pó, o cacau e a canela. Mistura tudo muito bem, mexendo durante uns minutos. Coloca numa taça e leva a refrescar.

#### 4.2.7 Gelado de manga

**Ingredientes:**

800ml de polpa de manga

3 embalagens de natas de soja  
açúcar amarelo q.b.

**Preparação:**

Numa tigela, bate muito bem as natas com uma batedeira. Acrescenta o açúcar necessário para adoçar. Abre a lata de polpa de manga e deita sobre as natas. Com uma colher, mexe cuidadosamente e vai misturando muito bem. Coloca este creme num recipiente com tampa para ir ao congelador. Na primeira meia hora após colocar no frigorífico, de 10 em 10 minutos, retira do congelador e mexe um pouco, de modo a não criar gelo. Retira do congelador 10 minutos antes de servir.

#### 4.2.8 Gelado de iogurte e banana

**Ingredientes:**

500ml de iogurte de soja  
5 bananas  
6 colheres de sopa de xarope de ácer

**Preparação:**

Reduz as bananas a puré e junta o xarope de ácer. Mistura tudo muito bem. Coloca na sorveteira ou em alternativa coloca no congelador durante 5 horas. De hora a hora mistura a preparação, até que o gelado se forme.

## 4.3 Biscoitos

### 4.3.1 Biscoitos de aveia

**Ingredientes:**

1 chávena de maisena  
 $\frac{1}{2}$  chávena de açúcar amarelo  
 $\frac{1}{2}$  colher de café de fermento  
 $\frac{1}{2}$  chávena de margarina vegana  
2 colheres de sopa de leite de soja  
 $\frac{1}{2}$  chávena de flocos de aveia  
farinha de trigo q.b

**Preparação:**

Derrete a margarina, e quando estiver fria adiciona os demais ingredientes. Amassa até misturar bem. Faz bolinhas, polvilhando com farinha de trigo. Coloca numa assadeira untada e assa em forno quente até dourar.

### 4.3.2 Biscoitos de banana com passas

**Ingredientes (8 porções):**

4 bananas  
2 chávenas de chá de farinha de trigo integral  
1 pitada de sal  
1 chávena de chá de açúcar mascavado  
2 colheres de sopa de coco ralado  
4 colheres de sopa de água gelada  
1 colher de sopa de canela em pó  
 $\frac{1}{2}$  chávena de chá de passas pretas sem sementes  
óleo de milho q.b

**Preparação:**

Numa tigela grande amassa as bananas com o garfo. Acrescenta a farinha, o sal, o açúcar, o coco, a água, a canela e as passas. Mistura bem e deixa a massa descansar durante 30 minutos. Modela os biscoitos. Distribui os biscoitos numa forma untada e polvilhada com farinha, e

assa-os em forno quente (200°C) até que fiquem ligeiramente dourados no fundo.

### 4.3.3 Bolinhos de fruta seca

**Ingredientes:**

250g de fruta seca moída (mistura de alperces, ameixas, passas de uva, figo)

2 chávenas de coco ralado

1 chávena de leite de soja

1 colher de sopa cheia de farinha de trigo

$\frac{1}{2}$  chávena de amêndoas moídas

**Preparação:**

Dissolve a farinha no leite e leva a lume brando, mexendo, até obteres um creme espesso. Deixa arrefecer. Mói as frutas e junta-as ao creme. Mistura bem e adiciona o coco ralado. Mistura até que os ingredientes fiquem homoganeamente dispersos. Com a mão, forma bolinhas e passa-as pela amêndoa picada. Coloca-as em forminhas de papel e leva ao frigorífico para ficarem mais firmes.

### 4.3.4 Biscoitos integrais

**Ingredientes:**

2 chávenas de farinha de trigo integral

$\frac{1}{2}$  chávena de açúcar mascavado

1 chávena de flocos de arroz integral

1 chávena de coco ralado

1 chávena de sumo de limão

2 colheres de sopa de óleo

**Preparação:**

Coloca todos os ingredientes numa tigela e mistura bem até obteres uma massa homogénea. Com a ajuda de duas colheres de sopa, molda os bolinhos e coloca numa assadeira previamente untada, mantendo alguma

distância entre eles para poderem crescer. Assa no forno em temperatura baixa durante 25 minutos ou até que os biscoitos comecem a ficar morenos.

### 4.3.5 Bolinhos de maçã e passas

#### **Ingredientes (para 18 pessoas):**

1 chávena de farinha de trigo branca  
2 chávenas de farinha de trigo integral  
1 colher de chá de fermento em pó  
1 colher de chá bicarbonato de sódio  
1 colher de chá de canela  
 $\frac{1}{4}$  de colher de chá de erva doce  
1 chávena de água  
 $\frac{1}{3}$  chávena de melado de cana ou malte de cevada (ou outro substituto de açúcar)  
2 maçãs sem caroços e cortadas bem finas  
 $\frac{1}{2}$  chávena de passas  
óleo q.b

#### **Preparação:**

Pré aquece o forno a 200°C. Mistura bem todos os ingredientes e faz cerca de 18 bolinhos, unta as formas com óleo (de preferência formas de empadas). Coloca para assar durante 20 minutos e depois deixa arrefecer antes de servir.

### 4.3.6 Bolachas caseiras

#### **Ingredientes:**

1 chávena de farinha de milho  
1 chávena de farinha de trigo integral  
 $\frac{1}{4}$  de chávena de óleo  
 $\frac{1}{2}$  chávena de água  
1 pitada de sal  
1 colher de sopa de sementes de sésamo

**Preparação:**

Mistura tudo muito bem. Molda bolinhas e achata-as. Num tabuleiro untado com óleo, põe as bolachas e leva ao forno a 150° durante 20 a 30 minutos.

## 4.4 Compotas e Geleias

### 4.4.1 Compota de maçã com canela

**Ingredientes (4 a 6 porções):**

6 maçãs sem sementes e picadas

2 bananas maduras amassadas

2 colheres de sopa de maisena

$\frac{1}{4}$  de chávena de passas de uva

$\frac{1}{2}$  colher de chá de canela

**Preparação:**

Mistura bem todos os ingredientes. Coloca numa forma levemente untada e assa cerca 35 minutos em lume baixo. Coloca a sobremesa, a colheradas, em taças e serve.

### 4.4.2 Compota de frutas secas

**Ingredientes:**

100g de figos secos

100g de ameixas secas e sem caroço

60g de damascos secos e ácidos

100g de passas brancas sem sementes

3 copos de água

2 rodela de limão

2 paus de canela

3 colheres de sopa de conhaque

**Preparação:**

Coloca todos os ingredientes, menos o conhaque, numa panela e leva ao lume. Quando começar a ferver, tapa e cozinha durante uns 20 minutos. Então, junta o conhaque e cozinha mais dois minutos. Serve esta compota morna ou fria. Rende 1 pote médio cheio.

### 4.4.3 Geleia de maçã com hortelã

**Ingredientes:**

2kg de maçãs vermelhas

2l de água

sumo de 1 limão

800g de açúcar

2 colheres de sopa de folhas de hortelã picadas

**Preparação:**

Corta as maçãs, retirando as sementes e as eventuais partes escuras. Põe numa panela com a água e a hortelã bem picadinha. Cozinha até a fruta ficar bem macia, mexendo de vez em quando. Passa as maçãs numa peneira. Leva a fruta temperada de volta ao lume, misturando o açúcar aos poucos, até que se dissolva. Ferve, mexendo, até atingir a consistência de geleia.

# Capítulo 5

## Bebidas

### 5.1 Leite de arroz

**Ingredientes (para uma pessoa):**

2/3 de 1 copo de arroz mal cozido

3 copos de água quente

1/3 copo de cájus ou outros frutos secos a gosto

1 colher de chá de baunilha em pó

$\frac{1}{2}$  colher de chá de sal

2 colher de café de adoçante à escolha

**Preparação:**

Mistura todos os ingredientes no liquidificador. Serve frio.

### 5.2 Leite de amêndoas

**Ingredientes:**

2 chávenas de água

3 tâmaras

1 chávena de amêndoas

**Preparação:**

Coloca as amêndoas de molho na água durante duas horas. Depois,

coloca-as no liquidificador juntamente com a água e as tâmaras até obteres um líquido homogéneo.

### 5.3 Bebida de noz com banana

#### **Ingredientes (para 1 pessoa):**

5 nozes

1 banana pequena ou média

1 chávena de água mineral

#### **Preparação:**

Parte as nozes, retira o miolo e coloca-o num copo com água de molho, de um dia para o outro, até a água adquirir um tom amarelado.

No dia seguinte, lava as nozes com água corrente com a ajuda de um coador e coloca-as num liquidificador adicionando 1 copo com água.

Após a obtenção de um líquido homogéneo, usa novamente o coador para separar a casca do miolo do leite de noz e coloca o obtido num copo.

Utiliza o liquidificador novamente, adicionando a uma banana cortada aos bocados o leite de noz até se obter um líquido homogéneo.

Bebe na altura, amornado ou fresco. Pode beber-se simples ou adicionar cacau em pó ou adoçantes naturais.

### 5.4 Chocolate quente de alfarroba

#### **Ingredientes:**

1 l de leite de soja

3 a 4 colheres de sopa de farinha de alfarroba

5 tâmaras picadas

1 pitada de sal

1 colher de sopa de xarope de malte

2 colheres de sopa de óleo de girassol

#### **Preparação:**

Liquefaz todos os ingredientes excepto o óleo até ficar macio. Leva ao lume mas sem ferver. Acrescenta o óleo aos poucos e coloca de novo no liquidificador.

## 5.5 Batido de frutas

### **Ingredientes:**

- 1 chávena de leite de soja
- 1 colher de chá de extracto de baunilha
- 2 laranjas grandes descascadas e descaroçadas
- 1 banana grande descascada
- 5 cubos de gelo

### **Preparação:**

Coloca tudo dentro do liquidificador e bate até ficar homogéneo. Serve de imediato.

# Glossário

**ácer (xarope de)** – adoçante extraído da seiva de árvores do género Acer.

**açafrão** – especiaria de cor amarela. Possui um poder digestivo bastante elevado.

**agar-agar (alga)** – usada para engrossar os alimentos. Encontra-se em fios ou em flocos e não tem sabor, pelo que misturada com frutas é geralmente utilizada como substituta das gelatinas de origem animal.

**aipo** – Vegetal verde que auxilia na redução do colesterol e na limpeza do sangue. Come-se cru, ralado em saladas, cozido em água ou num caldo, salteado, estufado, gratinado, em purés ou frito como batatas às rodelas.

**alfafa** – planta da família das leguminosas. Apresenta-se em pequenas sementes ou em germinados.

**alfarroba** – vagem de sabor adocicado e cor escura, cujas sementes são usadas para preparar um pó que substitui o cacau.

**aveia** – cereal rico em proteínas e matérias gordas e o seu teor de sais minerais e vitaminas é elevado. Devido ao seu conteúdo de fibras, ajuda

também a regular os níveis de glicose no sangue e o apetite.

**beringela** – legume/fruto de pele roxa e brilhante, forma alongada e comestível depois de cozinhado.

**beterraba** – raiz comestível, de cor vermelho-escura, alto valor nutritivo e sabor adocicado (não confundir com a beterraba açúcareira que é branca).

**cardamomo** – planta aromática.

**caril** – também conhecido por curry, condimento de origem indiana composto de várias especiarias, como açafrão, gengibre, malagueta, etc.

**chouriço de soja** – enchido feito à base de soja e especiarias. Pode substituir os chouriços tradicionais em todas as preparações culinárias.

**cominho** – planta ou sementes dessa planta usadas como condimento.

**conhaque** – aguardente da região de Conhaque (França) ou semelhante a essa.

**curgete** – legume de aspecto semelhante ao pepino, usado em guisados, grelhados e sopas.

**cuscuz** – sêmola de trigo muito usada na cozinha árabe. Pode substituir o

arroz e a massa como acompanhamento.

**espargo** – legume da família das Liliáceas. Pode ser branco, verde ou violeta consoante o grau de exposição ao ar dos caules. Cerca de 90% dos espargos são água, e estes contêm proteínas, hidratos de carbono, vitaminas A e B e sais de fósforo, cálcio e magnésio.

**especiarias** – plantas aromáticas que conferem e realçam o sabor dos alimentos, podendo mesmo ajudar a facilitar a digestão. Permitem reduzir o sal da comida.

**frutose** – adoçante natural, conhecido como “açúcar da fruta”, é cerca de duas vezes mais doce do que o açúcar refinado, no entanto liberta mais lentamente a glicose na corrente sanguínea.

**gingibre** – planta herbácea com aplicações culinárias e sabor um pouco picante.

**glúten (farinha de)** – farinha composta pela mistura de proteínas existentes nas sementes dos cereias, especialmente do trigo.

**kombu (alga)** – alga de cor escura e mais larga e espessa do que as outras. É bastante rica em cálcio e contém ácido glutâmico, que amolece os legumes e realça o seu sabor.

**leite de soja** – também conhecido por extrato de soja ou bebida de soja. É uma bebida feita a partir de feijão de soja demolhado e moído. Pode encontrar-se simples ou com sabores, ou pode produzir-se em casa. É uma ótima alternativa ao leite de vaca e

uma boa fonte de proteínas. É de fácil digestão, não contém colesterol e tem menos gordura do que o leite de vaca.

**lentilha** – leguminosa redonda e mais pequena do que a ervilha. Existem vários tipos, que se diferenciam pela cor: lentilhas verdes, louras, vermelhas, castanhas, negras e laranja.

**levedura de cerveja** – condimento e suplemento dietético, rico em vitaminas do complexo B, geralmente extraído após o processo de fermentação da cerveja. É também uma boa fonte de proteínas, vitaminas, minerais e de aminoácidos essenciais. Pode ser encontrada em flocos ou em pó.

**maisena** – amido de milho usado para dar consistência a algumas receitas.

**manjeriço** – planta herbácea muito aromática, também conhecida como basilico.

**manteiga vegana** – manteiga vegetal, geralmente à base de girassol ou de soja, sem qualquer produto de origem animal. Pode substituir-se pelo mesmo peso de óleo de arroz, girassol ou milho.

**mascavado (açúcar)** – também designado de mascavo; açúcar que não foi refinado. De cor entre o dourado e o castanho.

**melaço** – adoçante; líquido espesso que fica depois da cristalização do açúcar.

**molho de soja** – também conhecido por shoyu, é o resultado da fermentação do feijão de soja, trigo e sal moído. Há séculos que é usado na cozinha japonesa e chinesa como condimento, conservante e emoliente.

Possui uma cor castanha escura, não contém açúcar e pode substituir o sal. **natas de soja** – à base de leite de soja, substituem as natas de leite de vaca em vários preparos culinários e usam-se da mesma forma.

**paprica** – pó de pimentão-doce, utilizado como tempero.

**q.b** – quanto basta (a quantidade a usar é de acordo com o gosto).

**quinoa** – também chamada de "arroz dos Incas", é originária da América do Sul. É um pequenino grão arredondado, cor de areia, de textura leve e macia, e com gosto de nozes. Pode ser usada em sopas, bolachas, purés, sobremesas, ou como acompanhamento de pratos de legumes. Neste caso prepara-se de forma idêntica à do arroz.

**rabanete** – pequeno tubérculo comestível, de cor vermelha e gosto picante, muito usado em saladas.

**seitan** – também conhecido por glúten, é produzido a partir da preparação da farinha de trigo. Resulta da preparação de uma massa que é lavada para que perca as gorduras e os hidratos de carbono. Depois a massa é cozinhada com molho de soja ganhando uma consistência dura. O seitan é um ótimo substituto da carne e assemelha-se no aspecto.

**sésamo (sementes)** – também conhecidas por gergelim, são muito ricas em cálcio, vitamina E e ácido fólico. Podem ser utilizadas, cruas ou torradas, para enfeitar saladas ou na massa de bolos ou de pão.

**soja (feijão de; grão de)** – legumi-

nosa originária da China e muito rica em proteínas. É um produto muito versátil, pois dele derivam muitos ingredientes usados na culinária vegetariana.

**soja (em cubos)** – também conhecida por proteína de soja, "carne de soja" ou PVT (Proteína Vegetal Texturizada), é um dos derivados de soja mais usados. É obtida a partir do grão de soja, após o processo de extração do seu óleo. Devido aos seu teor proteico, substitui a carne em diversas preparações, incluindo em pratos da cozinha tradicional.

**soja (fina ou granulada)** – É mais moída do que a soja em cubos, mas nutricionalmente equivalente. É um excelente substituto da carne picada em receitas de esparguete à bolonhesa e lasanhas.

**tahina** – pasta de sementes de sésamo torradas e moídas, usada para barrar o pão.

**tâmara** – fruto (drupa) também conhecido por dátil, constitui o alimento nacional dos árabes. Fresca é carnuda e suculenta. Como fruto seco, pode servir de aperitivo ou de ingrediente de tartes e doces.

**tempeh** – É um produto feito a partir de feijões de soja descascados, demolidos e cozidos. Os feijões são arrefecidos e inoculados com um bolor (*Rhizopus*), que faz fermentar o preparado. Da fermentação dos feijões de soja resulta a pasta chamada tempeh. Os feijões de soja ficam aglutinados entre si sob a forma de barras rectangulares compactas. O tempeh apresenta um

sabor peculiar e uma textura elástica. Utiliza-se como substituto da carne.

**tofu** – Conhecido também como queijo de soja, é feito a partir do feijão de soja. Devido à sua quantidade de proteínas pode substituir a carne. O tofu é feito a partir dos feijões de soja moídos, que são descascados e depois esmagados em água quente. Depois

as partes duras são separadas do leite, e então a proteína é feita coagular através da adição de sulfato magnésio, cloreto de cálcio ou nigari. O tofu é a proteína prensada.

**tomilho** – planta aromática usada como tempero.

Para outras dúvidas ou informações mais detalhadas visita <http://www.centrovegetariano.org>.

# Publicações Centro Vegetariano

1. Introdução ao Vegetarianismo
2. Receitas Vegetarianas
3. Natal Vegetariano
4. Receitas para Coisas Doces
5. Soja e companhia: 72 receitas
6. Como a Galinha Zezinha Nasceu

[www.centrovegetariano.org](http://www.centrovegetariano.org)

\* Pelo conhecimento, pela educação, por um mundo melhor \*

A alimentação vegetariana é uma maneira agradável de se obter uma boa saúde, ao mesmo tempo que se poupam os outros animais e a própria Terra. O padrão de refeições vegetarianas é baseado numa larga variedade de alimentos que satisfazem, são deliciosos e saudáveis.

Este livro apresenta 100 receitas vegetarianas. Contém receitas de Entradas (pães, salgados, manteigas e saladas), de Sopas, de Pratos principais, de Sobremesas (bolos, pudins, biscoitos e compotas) e de Bebidas. Inclui ainda um glossário com informações e dicas sobre os ingredientes menos conhecidos.

O **Centro Vegetariano** é um projecto que nasceu em 2001, operando essencialmente através da internet. É mantido pelo esforço voluntário de muitas pessoas, empenhadas na divulgação do vegetarianismo enquanto alimentação saudável, ética e ambientalmente vantajosa.

Os ganhos da venda de produtos do **centrovegetariano.org** são aplicados nas despesas de manutenção do projecto, bem como em apoio a instituições que recolhem e tratam animais abandonados.