

Receitas



10º Festival da Cozinha Vegetariana
6 a 9 de Junho de 2018
Feira Naturaltech



A Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB)
disponibiliza neste livro digital 21 receitas veganas
ensinadas pelos chefs durante o 10º Festival da
Cozinha Vegetariana, realizado durante a
14ª Naturaltech em São Paulo/SP.



Este livro possui distribuição gratuita.
É proibida a venda e comercialização deste material.

Junho de 2018

Índice

NANDA CURY	
Canashake	05
PAULA FITTI	
Docinhos Raw	06
AGATHA E CAUÃ	
Torta Mousse de Chocolate	07
JULIANA MORACO	
Keffir, iogurtes e queijos fermentados	09
TAYNÁ MOTA	
Cheesecake crudívoro	10
KAMILI PICOLI	
Tortellini recheado	11
ANAH LOCOSELLI	
Brownie de cacau	13
EDUARDO CORASSA	
Iogurte de chocolate	14
NATÁLIA PRIETO	
Mousse de chocolate	15
INTI MENDEZ	
Rocambole de brócolis com tofu	17
LARISSA MALUF	
Pão "sem Queijo" - de batata doce roxa	18
CAMILLA MOTA	
Cheesecake Romeu e Julieta vegano	19
CAROL DESTRO	
Hamburger vegano	20
JÉSSICA RODRIGUES	
Quibe de forno de abóbora	21
GABRIELLE MAHAMUD	
Torta de chocolate	22

Índice

IVAN DI SIMONI	
Pão de alho	23
ANDRÉ VIELAND	
Medalhão de banana com beterraba	24
FLÁVIO GIUSTI	
Toddynho Vegano	26
VEGANAGEM	
Ragu de Casca de Banana	27
CAMILA BOTELHO	
Sushi	28
ANDRÉ CANTÚ	
Favoletti ai Caperi	29



Canashake

NANDA CURY

INGREDIENTES

700 ml de caldo de cana fresco

5-7 bananas bem maduras congeladas (nanica ou prata)

Quatro colheres de sopa de cacau em pó, alcalino

Uma colher de sopa de canela

Nibs de cacau

PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador e decorar com cacau em pó ou nibs



Docinhos Raw

PAULA FITTI

Beijoraw

INGREDIENTES:

120 g Xerém

60 g farinha de amêndoas

230 g uva passa branca

60 g coco ralado

PREPARO:

Enrolar no coco ralado

Ferreiroraw

INGREDIENTES:

200 g avelã

270 tâmara

1 1/2 cs cacau em pó

1 1/2 cs alfarroba em pó

2 cs de nibs

PREPARO:

Enrolar e colocar uma avelã dentro e enrolar no cacau



Torta Mousse de Chocolate

AGATHA E CAUÃ

Torta Vegana de Mousse de Chocolate com Calda de Amora e Crocante de Amêndoas

Ingredientes da Massa

100 gramas de farinha de trigo
40 gramas de farinha de amêndoas
80 gramas de amido de milho
100 gramas de óleo de coco
70 gramas de açúcar
4 colheres de sopa de água
2 colheres de sopa de cacau em pó (aproximadamente 15 gramas)

Ingredientes do Mousse de chocolate com aquafaba

160 gramas de aquafaba (a água do cozimento do grão de bico)
135 gramas de chocolate (sem leite)
35 gramas de açúcar
1 e ½ colher de leite de amêndoa (ou outro leite vegetal)

Ingredientes da Calda de amora

300 gramas de amora
85 gramas de açúcar
suco de ½ limão

Ingredientes do Crocante de amêndoas

½ xícara de amêndoa laminada torrada
½ xícara de açúcar
um pouco de água

Modo de preparo da Massa

Misture todos os ingredientes secos e vá acrescentando o óleo de coco e a água até obter uma massa homogênea. Unte uma assadeira com fundo removível de 25 cm de diâmetro com óleo de coco, distribua a massa uniformemente sobre a assadeira e leve ao congelador para firmar. Leve ao forno médio (180°C) por aproximadamente 30 minutos. Deixe esfriar. Desenforme e transfira para o prato que for servir.

Modo de preparo da Mousse de Chocolate

Derreta o chocolate misturado com o leite vegetal no microondas ou em banho-maria apenas até que a mistura fique uniforme.

Bata a aquafaba com o açúcar na batedeira em velocidade máxima até a mistura ficar consistente, formando picos no batedor.

Aos poucos misture a aquafaba batida no chocolate derretido. O chocolate não pode estar muito quente, para não perder o ponto da aquafaba.

Coloque a mousse sobre a base da torta já fria e leve ao refrigerador por 60 minutos.

Modo de preparo da Calda de Amora

Adicione todos os ingredientes em uma panela e cozinhe em fogo médio por 20 minutos ou até as amoras começarem a dissolver.

Deixe esfriar e coloque na torta sobre a mousse de chocolate gelada.

Modo de preparo do Crocante de Amêndoas

Coloque o açúcar em uma panela com um pouquinho de água e leve ao fogo baixo até ficar com cor de caramelo escuro, acrescentar as amêndoas e mexer até incorporar todo caramelo nas amêndoas. Imediatamente colocar a mistura em uma superfície untada com óleo de coco ou em um tapete de silicone. Espere esfriar. Quebre o crocante com uma faca ou coloque em um processador. Para finalizar espalhe o crocante por cima da torta.

Servir gelado. Serve de 12 a 14 fatias.



Keffir, iogurtes e queijos fermentados

JULIANA MORACO

Queijo de castanha de caju fermentado

INGREDIENTES:

2xc castanhas
2cs azeite
1cc óleo de coco
2cs nutritional yeast
1cc sal
2cs kefir água

PREPARO:

1. Deixe 1xc de castanha de caju de molho por 12h - lave e escorra a água.
2. Bata a castanha no processador com um pouquinho de água até formar uma massa - pode usar o liquidificador e colocar mais água, mas não vai ficar firme como o da foto.
3. Coloque 2cs de água do kefir e misture. Cubra com um pano ou voil e deixe fermentar por 12-24h (dependendo da temperatura ambiente). Você vai saber quando fermentou pelo cheirinho leve de vinagre.
4. Hora de temperar! Use a criatividade. Usei azeite, sal, lemon pepper, cheiro verde desidratado, bastante nutritional yeast (gostinho de queijo) e pimenta do reino. Um pouquinho de óleo de coco ajuda a ficar mais firme depois de gelado.
5. Coloque em um pote maleável untado, leve a geladeira e desenforme depois de 4h.

Iogurte fermentado

INGREDIENTES:

3xc castanha
3xc leite vegetal
2cs melado
2cs kefir de água

PREPARO:

- 1- deixe as castanhas de molho por pelo menos 8h. Despreze a água.
- 2- bata todos os ingredientes no liquidificador até que forme uma mistura homogênea.
- 3- despeje em um recipiente e cubra com um pano ou voal. Deixe o iogurte fermentar por 12-24h em lugar sem luz solar direta.



Cheesecake crudívoro

THAYNÁ MOTA

Torta de chocolate com amendoim

INGREDIENTES DA BASE:

- 1 xícara de chá de farinha de aveia
- 2 xícaras de chá de resíduo de leite de amêndoa
- 8 colheres de sopa de cacau em pó
- 200g de tâmaras demolhadas por 1 hora
- 150g de avocado maduro
- 1 colher de chá de essência ou extrato de baunilha

PREPARO:

Em um processador de alimentos, coloque o resíduo do leite vegetal, a farinha de aveia e as tâmaras e processe até obter uma massa. Após, juntar os demais ingredientes até a massa estar homogênea e sem pedaços do avocado aparente. Transfira para uma forma de fundo removível ou forrada com papel vegetal.

INGREDIENTES DO CREME:

- 1 ½ xícara de chá de castanha de caju demolhadas por pelo menos 1 hora
- 1 xícara de chá de pasta de amendoim integral
- 1/2 xícara de chá de açúcar de coco
- 1 colher de chá de essência ou extrato de baunilha

PREPARO:

Em um processador de alimentos, junte todos os ingredientes e processe até obter um creme sem pedaços aparentes. Transfira o creme para a forma, cobrindo a base de cacau e leve ao congelador por de 30 minutos a 3 horas, ou até obter a consistência desejada.

PARA DECORAR:

Decore com chocolate 70% cacau (sem lactose) derretido, chocolate e amendoim picado.



Tortellini recheado

KAMILI PICOLLI

Tortellini recheado com pesto de manjeriço servido no creme de abóbora

Massa

INGREDIENTES:

250g de farinha de trigo
250g de semolina de trigo
200g de gel de linhaça
50g de azeite

PREPARO:

Em uma tigela grande, misture a farinha de trigo com o sal e abra um buraco no centro.

Despeje o gel de linhaça e o azeite no centro. Com um garfo, mexa apenas o gel com o azeite para misturá-los. Aos poucos, misture com a farinha, fazendo movimentos circulares do centro para a borda da tigela, em sentido horário.

Assim que a farinha incorporar o gel e o azeite, misture e amasse com a mão até formar uma bolota. Transfira a massa para a bancada e amasse bem até ficar lisa e macia - isso leva cerca de 15 minutos. Embale a massa com filme e deixe descansar em temperatura ambiente por 30 minutos.

Em uma superfície lisa e enfarinhada, abra com um rolo um pedaço da massa até ficar bem fina, formando um retângulo.

Corte a massa em tiras de 3cm de largura e divida as tiras em quadradinhos de 3cm de comprimento. Disponha o recheio em pequenos montinhos em cada quadradinho de massa. Una as pontas opostas formando um triângulo e junte as outras pontas enrolando a massa no dedo.

Cozinhe o tortellini em água ou caldo fervente por 2 minutos. Sirva no caldo de cozimento, ou com o molho que desejar.

Pesto de Manjericão

INGREDIENTES:

2 xícaras (chá) de manjericão fresco
½ xícara (chá) de nozes (ou castanha de caju)
1 xícara (chá) de queijo parmesão vegetal ralado (100 g)
2 cubos de gelo
1 ½ xícara (chá) de azeite
sal a gosto

PREPARO:

Lave e seque bem as folhas de manjericão.

No processador de alimentos ou liquidificador bata primeiro o azeite com as nozes, os cubos de gelo até triturar. Junte as folhas de manjericão e termine de bater para fazer o molho - quanto menos você bater as folhas de manjericão, mais verdinho fica o molho.

Tempere com o sal a gosto e utilize a seguir.

OBS: para armazenar o molho pesto, transfira para um pote de vidro esterilizado com fechamento hermético e cubra com azeite. Mantenha na geladeira por até 15 dias.

Creme de abóbora

INGREDIENTES:

1 kg de abóbora cabotiá
2 colheres de sopa de azeite
½ xícara de vinagre balsâmico
1 litro de caldo de legumes
sal e pimenta preta moída na hora a gosto

PREPARO:

Lave a abóbora sob água corrente. Corte ao meio (ou em mais pedaços, caso não tenha uma panela que caiba). Cubra com água e leve para cozinhar por 20 minutos. Espete com um garfo, ele deverá atravessar a casca com facilidade, a abóbora precisa estar ao dente.

Retire a panela do fogo, escorra a abóbora e lave-a em água corrente para que esfrie. Em seguida descasque-a. Não precisa tirar as sementes, a menos que queira um creme mais lisinho. Corte em pedaços e aos poucos bata no liquidificador com um pouco do caldo de legumes, o suficiente para cobri-las e ajudar a bater até que fique cremoso. Pode bater com as sementes.

Depois de batido, coloque o creme em uma panela média com tampa, adicione o restante do caldo de legumes, o vinagre balsâmico, o sal e a pimenta preta e leve ao fogo médio. Deixe ferver, se preferir menos cremoso, adicione mais caldo de legumes.



Brownie de cacau

ANAH LOCOSELLI

INGREDIENTES:

2 bananas nanica maduras
 4 colheres de sopa de cacau
 1 colher de sopa de vinagre de maçã
 1 colher de sopa de óleo de coco
 3/4 de xícara de chá de água morna
 1/2 xícara de chá de aveia em flocos fino
 3/4 de xícara de chá de farinha de coco
 3/4 de xícara de chá de açúcar de sua preferência
 1 pitada de canela
 1 pitada de sal
 2 colheres de chá de fermento em pó

PREPARO:

Leve ao liquidificador as bananas descascadas, o cacau, o vinagre de maçã e a água morna. Liquidifique até obter uma massa homogênea. Acrescente o óleo de coco, a farinha de coco, a aveia, o açúcar, a canela e o sal. Liquidifique para integrar os ingredientes. Coloque a massa em um bowl e adicione o fermento. Misture delicadamente com uma espátula. Unte uma assadeira retangular de 15 X 25 cm, com óleo de coco e farinha de mandioca. Distribua a massa. Leve para assar em forno 200°C, pré-aquecido, por cerca de 30 minutos. Retire do forno e aprecie.

DICAS:

Você pode distribuir a massa em forminhas de cupcake, ao invés da assadeira.

Caso opte por preparar uma receita dupla distribua a massa em duas assadeiras do tamanho recomendado. Por ser um bolo sem glúten assar em formas grandes é desaconselhável.

No período de outono e inverno inclua alimentos aquecedores em suas refeições. Trazendo conforto e acolhimento para sua mesa.

Você pode adicionar castanhas à massa, enriquecendo com um novo sabor o seu brownie.

Silenciar a mente antes de ir para cozinha pode te ajudar a ter mais fluidez diante das panelas.

A mente tranquila desperta os sentidos, permitindo que suas criações culinárias sejam um tanto mais saborosas. Desfrute de sua cozinha e todos os benefícios de uma alimentação consciente, saudável e saborosa.



Iogurte de chocolate

EDUARDO CORASSA

INGREDIENTES:

Polpa de três cocos verdes mais maduros (350 gramas)

8 tâmaras medjool frescas (200 gramas)

1/3 da água de um coco (100 ml)

2/3 de uma pequena caixinha de morangos (ou 200 gramas de outra fruta preferida)

PREPARO:

Removemos a polpa dos cocos e descaroçamos as tâmaras.

Liquidificamos ambos os ingredientes na água de coco até que tomem a consistência de um pudim e que as tâmaras estejam totalmente liquefeitas.

Servimos em uma tigela de sobremesa. Com um garfo ou com a mão, mergulhamos os morangos no iogurte e, a seguir, os devoramos!

DICA: caso tenhamos dificuldade na liquidificação, acrescentamos um pouco mais que os cem mililitros de água de coco. Mas sem excesso, de modo a não perdermos a desejada consistência do iogurte. Variação: podemos comer o iogurte de coco por si, sem as frutas adicionais, ou jogá-lo por cima de uma salada de frutas ou de outra receita doce.



Mousse de chocolate

NATÁLIA PRIETO

Com o grão-de-bico em conserva (caixinha)

INGREDIENTES:

- 100 ml água de grão-de-bico
- 45g chocolate meio amargo (sem leite)

PREPARO:

1. Bater até o ponto de "claras em neve" - Aproximadamente 10-15 minutos.
2. Levar o chocolate em banho maria (fogo baixo).
3. Misturar aos poucos a aquafaba com o chocolate derretido. Separe 1/3 dela e misture com o chocolate. Depois, vire a mistura no restante da aquafaba. Nessa etapa, se possível, utilize o fuê para que seja mantido o aspecto aerado da mousse.
4. Servir em potes e levar à geladeira por 3 horas - para firmar bem.

Com a água do grão-de-bico em casa

* Para esta receita dar certo, a água do grão-de-bico não pode ficar muito líquida.

INGREDIENTES:

- Meio kg de grão-de-bico cru
- 1 litro de água

PREPARO:

1. Deixar o grão-de-bico de molho por 8 horas - em local fresco, longe do sol. Na dúvida, leve à geladeira.
2. Após o período, o grão ficará inchado, pois terá absorvido quase toda a água. Coe e descarte o restante da água.
3. Levar o grão de bico à panela de pressão, acrescentando 1 litro de água - sem temperos.
4. Deixar cozinhando em fogo médio até a panela começar a fazer pressão. Conte 20 minutos e desligue.
5. Coloque a aquafaba em um pote JUNTO com o grão cozido e deixe por 24 horas na geladeira.

Base de abacate

INGREDIENTES:

- 1 xícara abacate (maduro) - aproximadamente 200g
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó (também é possível utilizar o chocolate em barra derretido)
- Açúcar a gosto para adoçar (opcional 120g açúcar)
- Essência de baunilha a gosto para quebrar o gostinho do abacate

PREPARO:

1. Bater o abacate (sem água) junto com o cacau. Depois, acrescentar o açúcar e essência.
2. Levar à geladeira por 3 horas e servir.



Rocambole de brócolis com tofu

INTI MENDEZ

INGREDIENTES:

250 gramas de trigo para quibe
 200 gramas de farinha de mandioca
 500 ml de água quente
 200 de shimeji
 200 gramas de mandioquinha cozida e amassadas
 200 gramas de brócolis picado
 3 dentes de alho picado
 ½ cebola roxa fatiada
 ¼ de cebola picada
 4 ramos de salsinha picada
 1 colher de café de cúrcuma
 1 colher de café de páprica defumada
 1 colher de café de cominho
 q/b de sal
 200 ml de azeite

PREPARO:

Coloque em um bowl o trigo, a cebola picada, a salsinha, o cominho, a metade do alho picado, sal e água quente. Deixe o trigo hidratar por 1 hora, acrescente a farinha de mandioca e sove ate obter um ponto de massa que posso ser moldada. Caso for necessário pode acrescentar mais água ou farinha de mandioca para dar o ponto e reserve. Leve uma panela ao fogo com um pouco do azeite, acrescente o alho restante, deixe dourar, coloque os brócolis e refogue. Em uma panela refogue as cebolas fatiadas, sal e o shimeji e reserve. Acrescente a cúrcuma, a páprica, misture e coloque as mandioquinhas mexa bem e cozinhe para incorporar os sabores. Desligue o fogo e deixe esfriar. Em uma superfície lisa abra o papel alumínio com o lado brilhante para cima, unte com o azeite, distribua a massa e abra até obter uma espessura de 1 cm deixando um espaço nos lados de 8 cm e no sentido do comprimento de 3 cm. Recheie com a mandioquinha, o brócolis e enrole no alumínio e asse em forno pré-aquecido 180° por 40 minutos. Retire do forno, fatie e sirva com o shimeji e cebola.



Pão sem queijo de batata doce roxa

LARISSA MALUF

INGREDIENTES:

300g de batata doce roxa
200g de polvilho doce
50g de polvilho azedo
60ml água
5 col. sopa óleo
1 col. chá fermento químico
2 col. chá de sal
Orégano
Linhaça
Cebola em pó
Alho em pó

PREPARO:

Cozinhar a batata doce, escorrer e amassar até formar um purê. Reserve.

Em uma tigela misture o polvilho doce, azedo e o fermento. Em uma panela misture a água, óleo e sal e deixe ferver. Quando estiver borbulhando jogue sobre a mistura dos polvilhos. Acrescente o purê de batata doce, linhaça, orégano e temperos e misture até obter uma massa homogênea. Faça as bolinhas e leve ao forno pré-aquecido a 210 graus em forma antiaderente por cerca de 50 minutos.



Cheesecake Romeu e Julieta

CAMILLA MOTA

Base

INGREDIENTES:

95 g de amêndoas
90 g de tâmaras medjool sem caroço
10g de água ou 1 cs
2 gotas de essência de baunilha

Creme

INGREDIENTES:

200g de “chèvre” vegetal
60g de leite vegetal

Cobertura

INGREDIENTES:

125g de goiabada cascão
30g de água

PREPARO:

Em um processador triture as tâmaras, as amêndoas e a água até vira uma massa. Despeje a massa em uma forma de fundo removível de aproximadamente 21cm, espalhe formando uma camada fina para a base e leve a geladeira.

Para o creme, bata no processador ou no liquidificador o “chèvre” vegetal e o leite vegetal. Pegue a forma com a base já gelada, coloque o creme e leve novamente à geladeira.

Para a cobertura derreta em fogo baixo a goiabada com água até virar uma calda. Espere esfriar e coloque por cima do creme.



Hambúrguer vegano

CAROL DESTRO

INGREDIENTES

400gr de Shimeji

2 colheres de sopa de Shoyo

5 dentes de alho

1 colher de chá de sal

Pimenta do reino a gosto

1/3 xícara de farinha de rosca

1/2 xícara de cebolinha

1/4 farinha de trigo

1 colher de sopa de levedura nutricional

1 colher de chá de fumaça líquida

Queijo vegano de sua escolha

MODO DE PREPARO:

Em uma frigideira grande refogue o alho, Shimeji, shoyo, sal e pimenta do reino.

Mexer bem até ficar bem sequinho.

Escorrer e deixar esfriar.

Em um processador misture todos os ingredientes.

Não bata muito. A ideia é ter pedaços de shimeji.

Separe em bolas pequenas para amassar formando discos finos.

Coloque no congelador por 10 minutos.

Retire do congelador e coloque o queijo ralado e feche dois discos formando um hambúrguer.

Leve por pelo menos uma hora ao freezer antes de fritar ou assar.



Quibe de abóbora

JÉSSICA RODRIGUES

INGREDIENTES

3/4 xíc de trigo para quibe
 1 xíc de quinoa em grãos cozida
 450g de abóbora japonesa crua em pedaços
 2 col sopa de azeite de oliva
 1 alho poró fatias finas
 1 cebola grande bem picada
 3 dentes de alho bem picados
 1 col sobr. páprica defumada
 1 col sobr. curry
 1 col sobr. orégano
 1 col chá sal rosa ou sal marinho
 1 col chá gengibre fresco ralado
 Ervas à gosto para finalizar

PREPARO

Deixe o trigo de molho em dois copos de água morna por 15 min. Cozinhe a abóbora sem casca por 10 min, escorra bem, bata no processador até virar um purê e reserve. Em uma panela grande aqueça o azeite, refogue o gengibre, cebola, alho, alho poró e temperos em pó até dourar. Na mesma panela misture o purê de abóbora, acerte o sal, junte o trigo hidratado e escurrido e a quinoa cozida. Mexa bem para incorporar o sabor. Distribua a mistura numa assadeira retangular untada com azeite e salpique ervas por cima. Asse em forno pré-aquecido a 230 graus por 40min, em média, ou até dourar. Sirva morno.



Torta de chocolate

GABRIELLE MAHAMUD

TORTA DE CHOCOLATE DO LIVRO FLOR DE SAL

INGREDIENTES:

- 1½ xícara de grão-de-bico cozido
- 1 xícara de maçã sem cabo e sem sementes picadinha
- 1/2 xícara de melado de cana
- 1/2 xícara de cacau em pó
- 1 colher (sopa) de café solúvel (opcional)
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha uma pitada de sal
- 1/4 de xícara de óleo de coco ou manteiga de cacau
- 1/3 de xícara (90 g) de chocolate amargo (sem leite) picado

PREPARO:

Preaqueça o forno a 180°C. Unte com óleo uma fôrma de fundo removível com 20 cm de diâmetro, forre o fundo com papel-manteiga e pincele com óleo. Em um processador ou liquidificador, coloque o grão-de-bico, a maçã, o melado, o cacau, o café, o fermento, a baunilha, o sal e o óleo de coco derretido. Bata até obter um creme homogêneo. Coloque o chocolate em um refratário encaixado em uma panela com água fervente e mexa até derreter (se preciso, leve o conjunto ao fogo baixo e tome cuidado para a água não encostar no fundo da tigela). Junte o chocolate derretido ao creme de grão-de-bico e misture bem para incorporar. Despeje a massa na fôrma preparada e alise a superfície com uma espátula. Não tem problema se a torta ficar úmida no centro ou se as bordas ficarem mais altas do que o meio. Asse por 30 minutos, até a superfície parecer seca; então cubra com papel-alumínio e asse por mais 20 a 30 minutos. Espere esfriar completamente antes de desenformar.



Pão de alho

IVAN DI SIMONI

Maionese de alho

INGREDIENTES

1/2 batata cozida
 1/2 xic de azeite
 3 dentes de alho
 1 col de sopa de extrato de soja
 1/2 limão espremido
 1 ramo de tomilho fresco
 1 xic de óleo
 1 xic de água
 Sal

PREPARO:

No liquidificador coloque todos os ingredientes porém só metade da água e do óleo. O resto deles vai aos poucos.

Vá adicionando o resto da água e do óleo até dar o ponto desejado. Algo como a maionese porém um pouco mais líquida.

Para rechear o pão. Corte em fatias mas não chegue até o final. Com uma colher pequena vá preenchendo o interior do pão com muito recheio furando o miolo pra colocar mais recheio. Por cima bezunte com azeite e tomilho.

Asse por uns 20 minutos.



Medalhão de banana

ANDRÉ VIELAND

Medalhão de banana com beterraba

INGREDIENTES MEDALHÃO

6 bananas verdes

1 beterraba média ralada (ralo fino)

2 dentes de alho picado

suco de 1 limão

3 colheres de sopa de azeite

3 colheres de molho de soja

1 cebola media laminada

páprica defumada a gosto

farinha de mandioca ate dar o ponto

pimenta do reino a gosto

sal a gosto

PREPARO

Cozinhe as bananas verdes ate a casca abrir;

Tire as cascas e reserve, bata a polpa em um processador com o mínimo de água possível, reserve;

Pique as cascas da banana e tiras finas, e refogue;

Em uma panela frite em um fio de óleo, o alho ate dourar, coloque a cebola e deixe amolecer, coloque então a casca da banana, a páprica defumada, a pimenta do reino e o molho de soja, misture bem, coloque um copo de água e deixe cozinhar ate secar o excesso dessa água;

Em uma tigela, misture esse preparo com a massa da banana e a beterraba ralada, esprema o limão e misture, aos poucos coloque a farinha de mandioca até chegar ao ponto desejado, confira se o sal esta do seu agrado;

Frite ou asse com apenas um fio de óleo, e fique atento sempre para virar os medalhões e dourar bem os dois lados.

Molho de acerola picante

INGREDIENTES MOLHO

250ml de polpa de acerola pura (melhor jeito, bater a acerola e coar no voal)
1 pimentas dedo de moça sem as sementes
3 colheres de sopa garrafa aceto balsâmico
3 colheres de sopa de molho de soja
um fio de azeite
80g de mascavo ou 80ml de melado
1 dente de alho cortado ao meio
1/2 cenoura com o corte de sua preferência
tomilho ou alecrim fresco
pimenta do reino a gosto
sal a gosto

PREPARO

Em um frigideira, coloque um fio de azeite e deixe aquecer;
Coloque o dente de alho, a cenoura e a pimenta dedo de moça; e deixe refogar bem;
Acrescente o aceto balsâmico, o shoyu e o mascavo com um pouco de água e deixe cozinhar bem até a cenoura amolecer;
Assim que a água ferver, acrescente o tomilho ou o alecrim e deixe esse preparo cozinhar até reduzir, acrescente então a polpa de acerola;
Deixe reduzir novamente até a consistência desejada;
Acerte o sal;
Sirva quente ou frio.

Maionese de amêndoa com páprica defumada

INGREDIENTES MAIONESE

250ml de água;
3 colheres de sopa de farinha de amêndoa;
2 colheres de sopa de páprica doce defumada;
1 dente de alho;
suco de 1 limão;
sal a gosto;
óleo até dar o ponto desejado.

PREPARO

Coloque no liquidificador a água e a farinha de amêndoa e o alho e comece a bater;
Coloque o suco do limão e aos pouco vá colocando um fio de óleo até emulsificar o preparo chegando a consistência desejada.

obs.: a páprica pode ser substituída pelo tempero de sua preferência.



Toddynho vegano

FLÁVIO GIUSTI

INGREDIENTES:

1 xícara de amêndoas

Cacau ou chocolate em pó (sem leite) a gosto

Açúcar a gosto

PREPARO:

Deixar de molho as amêndoas em água filtrada por 8 horas.

Descarte a água do molho e coloque as amêndoas em um liquidificador junto com 1 litro de água filtrada. Bata por 5 minutos e coe com um coador de voar (ou panela furada) em uma vasilha.

Volte o leite no liquidificador e bate adicionando o cacau e o açúcar. Sirva gelado ou quente.

Obs: Se preferir um leite mais grosso pode adicionar 2 ou 3 colheres de sopa de aveia enquanto bate com o cacau.



Ragu de casca de banana

VEGANAGEM

INGREDIENTES:

04 cascas de banana
Suco de 1/2 limão
01 cebola picada
01 xícara de extrato de tomate
01 colher de sopa de cominho
02 dentes de alho
sal e pimenta a gosto

PREPARO:

Raspe a parte interna das cascas de banana com uma faca e depois corte em tiras.

Coloque as cascas cortadas em um refratário com o suco de limão, mexa levemente e reserve.

Refogue o alho e a cebola e enquanto começam a dourar, escorra e lave a casca de banana. Adicione a casca já lavada ao refogado e misture.

Adicione o cominho, sal, extrato de tomate e misture novamente.

Quando a mistura começar a borbulhar, desligue o fogo.



Sushi

CAMILA BOTELHO

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de arroz japonês (grão curto)
- 3 xícaras de chá de água
- 1/2 xícara de chá de vinagre de arroz (pode usar outro vinagre branco)
- 3 colheres de sopa de açúcar

PREPARO

- Lave o arroz em uma peneira até que a água passe pelo arroz e escorra límpida.
- Coloque em uma panela a água e o arroz em fogo alto, até ferver.
- Depois abaixe o fogo e deixe cozinhar por cerca de 15 minutos.
- Retire do fogo e deixe a panela tampada, com o arroz, descansando por cerca de 10 minutos.
- Em uma outra panela pequena, coloque o vinagre e o açúcar.
- Leve ao fogo e assim que o açúcar dissolver, desligue.
- Espalhe o arroz em uma travessa, regue com a calda de vinagre e açúcar, abanando com um leque, enquanto mistura bem o arroz (o importante aqui é esfriar o arroz rapidamente e misturar).
- Está pronto. É só fazer os bolinhos de arroz pode acrescentar chia, linhaça, brócolis, couve flor.

USE A CRIATIVIDADE COM:

- Tomate, Manjeriçao, Abobrinha grelhada, Tofu defumado, Berinjela grelhada, Pétalas de rosas comestíveis, Shoyu e teryaki para temperar.



Favoletti ai Caperi

ANDRÉ CANTÚ

INGREDIENTES MASSA

Duas xícaras de farinha de trigo

½ xícara de semolina

1 xícara de folhas de ora pro nóbis

½ xícara de água

1 colher de sopa de azeite

Sal à gosto

PREPARO MASSA

Bata as folhas com a água, adicione o azeite e junte aos demais ingredientes formando uma bola homogênea. Deixe descansar até a hora de abrir.

INGREDIENTES RECHEIO

Uma xícara e meia de favas bareas
Óleo vegetal para fritar
1 xícara de molho de tomate bem concentrado
Louro em pó
Pimenta Cahiena
Sal à gosto

PREPARO RECHEIO

Cozinhe as favas na pressão por seis minutos, escorra e frite no óleo vegetal até que as cascas estejam crocantes. Dispense o óleo e refogue as favas com os demais ingredientes.

INGREDIENTES MOLHO

Duas abobrinhas médias
½ xícara de alcaparras
½ xícara de folhas de manjeriço
Sal à gosto

PREPARO MOLHO

Bata tudo no liquidificador. Amorne.

MONTAGEM

Abra a massa, corte e recheie cada favolette com uma fava inteira, fazendo as dobras tradicionais de um capelette. Cozinhe os embutidos até que sua massa esteja al dente, escorrendo e dispondo no prato em que será servido. Cubra com o molho e decore com alcaparrones e folhas de manjeriço.

AGRADECIMENTO:

