

# Receitas vegetarianas para quem não sabe cozinhar

por Patanga Cordeiro

Quando me tornei [vegetariano](#) em 2003 (um pouco antes da meditação), foi uma época em que estava cozinhando bastante. Assim, [ao virar vegetariano](#), comecei a reinventar as receitas e descobrir novas, e escrevi um caderno. Desse caderno, estou compartilhando aqui as receitas mais fáceis, que qualquer um consegue fazer, e algumas dicas. Seguem as **receitas vegetarianas para quem não sabe cozinhar**.

Tem doce, salgado, massa, salada, cozinha japonesa, chinesa, mexicana, um pouco de tudo. Olha, o amigo da foto ao lado é amigo mesmo, e não comida.

---

## ARROZ

Compre uma panela elétrica de arroz. É só por uma medida de arroz, uma medida e meia de água e apertar o botão. Eu faço sem sal, estilo oriental.

## MACARRÃO ao ALHO e ÓLEO

Macarrão cozido

3 colheres de sopa de óleo vegetal

1 dente de alho picado ou amassado

Opcional: queijo ralado, orégano, gergelim

Tempo de preparo: 5 minutos

Aqueça o óleo e junte o alho picado e frite sem mexer até que o alho comece a mudar de cor. Desligue o fogo e sirva. Às vezes ou faço o molho com alho e óleo crus. Fica bem ardidinho!

O truque para o macarrão bom é deixar ele meio duro, al dente. Tire da água enquanto ainda esteja duro mesmo.

## O FEIJÃO-NOSSO-DE-CADA-DIA

(feijão simples)

2 xícaras de feijão

5 xícaras de água

3 colheres de sopa de óleo vegetal

4 dentes de alho picado ou amassado

1 colher de chá rasa de sal

1 folha de louro

Pimenta

Opcional: cebola, salsinha, cebolinha, etc...

Tempo de preparo: 1 hora e 10 minutos

Rendimento: dá para 6 pessoas

Cate o feijão e em seguida lave(veja dicas). Coloque para cozinhar na panela de pressão em fogo forte por 5 minutos ou até começar a sair bastante vapor. Então, pode abaixar o fogo e deixar cozinhar por cerca de 30-60 minutos, dependendo do tipo e tamanho do feijão e da sua panela de pressão. Por uma ou duas vezes, tire a panela do fogo por uns instantes enquanto sacode ela um

pouco, para misturar os feijões dentro da panela. Isso é para evitar que alguns grãos que estão por cima fiquem duros e os que estão por baixo derretam. Desligue o fogo e espere um pouco para diminuir a pressão. Se estiver pronto, deixe a panela em fogo médio destampada para que o caldo engrosse. Ajuda também esmagar um punhado de grãos contra a parede da panela. Então refogue o alho(veja dicas) e junte ao feijão, incluindo o óleo, pois é parte do tempero. Junte o sal, a pimenta e o louro. Caso queira colocar cebola ou outro ingrediente, agora é um bom momento. Deixe cozinhar um pouco mais e está pronto seu lindo feijão!

PS: se vc deixar de molho na água, o feijão cozinha sem usar a panela de pressão.

## FEIJÃO à MODA do MÉXICO

(feijão apimentado com queijo)

Como no feijão-nosso-de-cada-dia

100g de queijo parmesão em cubos ou ralado grosso

1 colher de chá de curry ou açafrão

½ pimentão de qualquer cor

Opcional: cebola, salsinha, cebolinha, etc...

Prepare normalmente, mas refogue o pimentão com o alho e antes de servir adicione o queijo, ou deixe para adicionar o apenas no prato.

## FEIJÃO à MODA da ÍNDIA

(feijão aromático com espinafre)

Como no feijão-nosso-de-cada-dia

2 colheres de chá de curry

1 cebola picada

½ maço de espinafre

1 pedaço de 2 cm de gengibre

Opcional: cebola, salsinha, cebolinha, etc...

Prepare normalmente, mas refogue a cebola e junte o espinafre apenas alguns minutos antes de servir

## FEIJÃO BRANCO à MODA da ESPANHA

(feijão aromático com espinafre)

Como no feijão-nosso-de-cada-dia

Feijão Branco: 1 e ½ xícaras

Água: 6 xícaras de água - o feijão branco demora mais para cozinhar

1 cebola grande picada em quadrados de 1 cm

½ pimentão verde picado em quadrados de 1 cm

Cheiro-verde(salsinha e cebolinha)

2 tomate pequenos

1 xícara de ervilhas congeladas

Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos

Prepare normalmente, mas refogue a cebola e o pimentão. Apenas antes de desligar o fogo adicione o tomate e as ervilhas

## GRÃO-DE-BICO

(simples)

1 e ½ xícara de grão-de-bico

6 xícaras de água

3 colheres de sopa de óleo vegetal

4 dentes de alho picado ou amassado

1 colher de chá rasa de sal

Pimenta

1 colher de sopa de amido de milho

Opcional: cebola, salsinha, cebolinha, etc...

Tempo de preparo: 1 hora e 20 minutos

Rendimento: dá para 5 pessoas

Prepare como no feijão. O grão-de-bico é mais suave e ao mesmo tempo saboroso do que o feijão. Repare que como o grão de bico é maior e mais duro, e portanto precisa de mais água e possui maior tempo de cozimento. Em compensação, cresce mais do que o feijão. Apesar disso, é difícil fazer com que o caldo fique grosso, e portanto eu utilizo um pouco de amido de milho para engrossar. Coloque ao final do cozimento e mexa.

## GRÃO-DE-BICO COLORIDO

(com legumes)

1 e ½ xícara de grão-de-bico  
6 xícaras de água  
3 colheres de sopa de óleo vegetal  
1 dente de alho picado ou amassado  
1 colher de chá rasa de sal  
Pimenta  
1 cebola média picada  
½ pimentão picado  
1 tomate grande ou 2 pequenos picados  
1 colher de sopa de amido de milho  
1 colher de chá de *garam massala*(ver condimentos)  
Opcional: salsinha, cebolinha,

Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos

Rendimento: dá para 5 pessoas

Prepare como no grão-de-bico. Quanto for refogar o alho, junte também o pimentão e a cebola. Deixe os tomates para colocar por último, um pouco antes de servir.

## GRÃO-DE-BICO DOURADO

(com legumes)

1 e ½ xícara de grão-de-bico  
6 xícaras de água  
3 colheres de sopa de óleo vegetal  
1 dente de alho picado ou amassado  
1 colher de chá rasa de sal  
Pimenta  
4 colheres de sopa de açafrão  
1 cebola média picada  
1 colher de sopa de amido de milho  
1 colher de chá de *garam massala*(ver condimentos)  
Opcional: salsinha, cebolinha, tomate picado

Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos

Rendimento: dá para 5 pessoas

Prepare como no grão-de-bico. Quanto for refogar o alho, junte também o pimentão e a cebola. Deixe os tomates para colocar

## HAMBÚRGER de SOJA!

(hamburgoso instantâneo! Nham nham)

½ xícara de proteína texturizada de soja, de granulometria como de uma lentilha  
1 xícara de água  
3 colheres de sopa de óleo de oliva  
¼ de cebola picada  
3 colheres de sopa de farinha branca ou integral  
¼ de colher de chá rasa de sal  
3 colheres de sopa de água  
100g de queijo picado  
1 colher de chá de curry  
salsinha

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 hambúrgeres

Deixe a proteína de molho na água por 5 minutos. Escorra numa peneira e aperte a soja na peneira com os nós dos dedos contra a pia, para que toda a água saia. Misture com a soja todos os outros ingredientes exceto a colher d'água e a farinha. Coloque a farinha e a água(para dar mais liga). Compacte na vasilha que estiver usando. Ponha alguns pingos de óleo numa frigideira grande em fogo forte e espalhe o recheio, para que fique com cerca de 1 a 2 cm de espessura. Aperte um pouco com uma espátula, para que fique compacto. Em 5 minutos abaixe o fogo e fique esperto para que não queime. Quando o lado de baixo estiver dourado, vire. Não se preocupe se desmontar o hambúrguer. Aperte de novo. Quando o outro lado estiver pronto, corte em 4 e sirva com pão integral, alface, tomate, etc! Deixe a casa bem ventilada!

## LENTILHAS com AÇAFRÃO

(humm...)

2 xícaras de lentilhas  
3-4 xícaras de água  
2 colheres de sopa de manteiga ou 3 de óleo  
1 cebola picada  
1 pedaço de 2 cm de gengibre  
¼ de colher de chá de sal  
2 colheres de sopa de açafrão  
Pimenta

Tempo de preparo: 50 minutos

Rendimento: dá para 6 pessoas

Cate e lave como no feijão. Aqueça o óleo ou a manteiga em fogo forte numa panela comum junte o gengibre, a cebola e o açafrão. Quando começar a escurecer, junte a lentilha e a água, e depois que começar a ferver, deixe cozinhar em fogo médio ou fraco, semi-tampada. A lentilha é menor do que o feijão, e em cerca de ½ hora deve ficar macia. Por último, coloque a pimenta e o sal.

## ENJADRA

(risoto árabe de lentilhas)

1 e ½ xícara de lentilhas  
1 xícara de arroz integral  
4 xícaras de água  
2 colheres de sopa de manteiga ou 3 de óleo  
1 cebola grande ou 2 pequenas picadas  
1 dente de alho picado  
¼ de colher de chá de sal  
Pimenta

Tempo de preparo: 50 minutos

Rendimento: dá para 6 pessoas

Cate e lave o arroz e a lentilha. Aqueça o óleo ou a manteiga em fogo forte numa panela comum junte a cebola e o alho. Quando começar a escurecer, junte a lentilha e a água. Deixe ferver por uns 15 minutos e junte o arroz, mexendo para misturar. Quando a água tiver secado e o arroz cozido, está pronto o prato! Ou deixe a lentilha cozinhando enquanto prepara a cebola com o alho em outra panela e coloque a cebola já frita ao mesmo tempo que o arroz.

## DHAL

(ervilhas à moda da Índia)

1 e ½ xícara de ervilhas  
4 xícaras de água  
2 colheres de sopa de manteiga  
1 cebola grande ou 2 pequenas picadas  
1 pedaço de 2 cm de gengibre  
1 pedaço de 2 cm de canela em rama ou 1 colher de chá em pó  
1 colher de chá de curry  
1 folha de louro  
¼ de colher de chá de sal  
¼ de um brócoli ou couve-flor cortadas em buquezinhos

Tempo de preparo: 50 minutos

Rendimento: dá para 6 pessoas

Cate e lave a ervilha. Coloque para cozinhar com a água e 1 colher de manteiga. Quando estiver quase pronta, coloque o louro e o brócoli ou a couve flor também. Aqueça a manteiga que sobrou em fogo fraco e junte a cebola, o alho, o curry, a canela e o sal. Quando a cebola estiver dourando, junte às ervilhas e deixe cozinhar uns minutos. É um prato aromático mas bem suave!

## DOSA

(Hambúrger de Feijão e Arroz)

1 xícara de feijão cozido ou cru  
1 xícara de arroz cozido ou cru  
¼ xícara de água  
2 colheres de sopa de manteiga ou óleo  
1 cebola picada  
1 pedaço de 2 cm de gengibre  
¼ de colher de chá de sal  
Cheiro-verde(salsinha e cebolinha)  
Pimenta

Tempo de preparo: 50 minutos

Rendimento: dá para 6 pessoas

Se for utilizar o feijão e arroz cozidos apenas bata tudo no liquidificador, mas apenas levemente para que forme uma pasta grossa. Com o feijão e o arroz crus, deixe-os de molho por várias horas ou de um dia para o outro, escorra a água e depois bata no liquidificador. Frite em uma frigideira com um pouco de óleo ou manteiga

## HOMUS

(Pasta de grão-de-bico)

1 xícara de grão-de-bico já cozido, com ¼ de xícara da água de cozimento  
¼ xícara de óleo de oliva  
¼ de cebola picada ou ½ dente de alho ou um pedaço de 1 cm de gengibre  
¼ de colher de chá de sal  
suco de ½ limão  
Cheiro-verde(salsinha e cebolinha)  
1 colher de chá de molho de soja  
Opcional: Tahine(pasta de gergelim)

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 1 xícara de pasta

Tire uma parte ou toda a casca do grão-de-bico e coloque no liquidificador com os demais ingredientes. Bata aos poucos e mexa o fundo do liquidificador toda vez que parar de bater. Algumas receitas sugerem utilizar tahine(pasta de gergelim) mas eu nunca experimentei.

## RISOTO À MILANESA

½ xícara de arroz integral lavado  
½ xícara de arroz branco lavado  
2 xícaras de água  
¼ de colher de chá de sal  
1 colher de sopa de manteiga  
1 cebola picada  
1 colher de sopa de açafrão  
¼ de pacote de queijo ralado  
Pimenta

Tempo de preparo: 50 minutos

Rendimento: dá para 4 pessoas

Esquente a manteiga e doure as cebolas. Junte o arroz integral e frite por 1 minuto. Depois, em fogo forte, coloque a água e deixe ferver. Mexa e abaixe o fogo. 10 minutos depois coloque o arroz branco e mexa de novo. Quando o arroz estiver pronto, coloque o açafrão e a pimenta e mexa. Desligue o fogo, tampe completamente e deixe assim por uns 3 minutos. Coloque o queijo e

misture. Está pronto!

## CURRY de LEGUMES

(Kare Raisu ou Rice Curry)

1 batata grande ou 2 pequenas

1 cenoura grande ou 2 pequenas

1 cebola cortada em fatias no sentido longo

½ pimentão

Outros legumes à vontade

1 dente de alho picado

2 colheres de sopa de óleo vegetal

Cerca de 2 colheres de sopa de curry (depende do seu gosto e do seu curry)

Opcional: caso queira um toque exótico, ½ ou 1 xícara de leite de coco

Tempo de preparo: 50 minutos

Coloque a cebola para fritar um pouquinho no óleo, e adicione os outros legumes e o alho. Frite uns instantes enquanto mistura o curry. A respeito da quantidade de curry, veja a seção sobre condimentos. Eu prefiro um prato apenas levemente apimentado. Voltando, coloque água quente ou fria até um pouco abaixo do topo dos legumes e deixe cozinhar destampado ou tampado por cerca de 30 minutos. Quando os legumes estiverem com um caldo mais grosso e tão macios quanto goste, desligue. Se quiser um caldo mais grosso ainda, coloque 1 colher de sopa de amido de milho e cozinhe por 1 minuto. Sugestão: servir sobre o arroz ou sobre o arroz já misturado no feijão! Use qualquer legume que quiser: tomate, brócoli, vagem, nabo, etc. Apenas tome cuidado com o tempo de cozimento de cada legume (ou seja coloque o tomate apenas depois de desligar o fogo, se não ele desmanchará; adicione o brócoli perto do final do cozimento; etc.)

## LEGUMES com AÇAFRÃO

Como no curry de legumes, exceto:

2 colheres de sopa de manteiga no lugar do óleo

Cerca de 3 colheres de sopa de açafrão ao invés de curry

1 pedaço de 1 cm de gengibre ao invés de alho

Tempo de preparo: 50 minutos

Esse prato é mais adocicado e mais suave, além de ser muito leve. Tem um aroma especial. Particularmente, eu prefiro essa receita mais suave do que o curry de legumes.

## MILHO INSTANTÂNEO!

1 lata de milho verde cozido no vapor

Salsinha e cebolinha

Opcionais:

1 colher de chá de manteiga

¼ de pimentão picado

½ cebola picada

¼ colher de chá de sal

Tempo de preparo: 5 minutos!

Escorra o milho e enxágue com água. Escorra novamente. Se for utilizar legumes, derreta a manteiga e refogue tudo levemente. Por último junte o milho e deixe esquentar. Caso não queira utilizar os legumes, aqueça ¼ de xícara de água numa panelinha e junte o milho, e o cheiro verde, esperando até que a água quase acabe. Está pronto!

## BATATAS SAUTÉ

4 batatas médias

1 colher de sopa de manteiga

1 xícara de salsinha picada

½ colher de chá de sal

Pimenta

Tempo de preparo: 50 minutos

As batatas podem ser cozidas em água, com casca mesmo, por cerca de 40. Depois que estiverem macias, tire da água fervente e espere esfriar um pouco para tirar a casca. Deve ser bem fácil tirar a casca depois de cozinhar a batata. Corte-as em pedaços grandes. Aqueça a manteiga na panela sem água e coloque para fritar um pouquinho, enquanto adiciona a salsinha e o sal e pimenta. Deixe até aquecer bem e estão prontas suas batatas sauté!

## BATATAS TEMPERADAS

4 batatas médias  
2 colheres de sopa de óleo  
1 cebola em rodela finas  
½ colher de chá de sal  
1 colher de chá de açafraão  
1 pedaço de 2 cm de gengibre ralado ou picado  
Pimenta

Tempo de preparo: 50 minutos

As batatas podem ser cozidas em água, com casca mesmo, por cerca de 40. Depois que estiverem macias, tire da água fervente e espere esfriar um pouco para tirar a casca. Deve ser bem fácil tirar a casca depois de cozinhar a batata. Corte-as em pedaços grandes. Aqueça o óleo e doure a cebola e depois adicione o gengibre, as batatas e os outros ingredientes. Prontinho!

## MINISTRONE

(sopa de legumes, feijão e manjericão)

*Legumes:*

2 batatas médias  
8 vagens  
1 abobrinha pequena  
2 cenouras  
200g de macarrão cozido  
4 xícaras de feijão cozido  
Opcional: queijo ralado

*Tempero:*

3 dentes de alho  
½ maço de manjericão fresco ou desidratado  
1 tomate  
1 colher de chá de sal  
Pimenta

Tempo de preparo: 1 hora, mais o cozimento do feijão

Rendimento: dá para 8 pessoas

Coloque os legumes para cozinhar na panela do feijão que deve estar levemente duro quando apertamos com os dedos. Deixe a abobrinha para colocar quando os outros legumes estiverem quase macios. Quando os legumes estiverem prontos, bata os ingredientes do molho no liquidificador e junte à sopa. Se quiser, pode por um pouco de queijo ralado. Desligue e sirva com amor e alegria!

## BERINJELA com LEGUMES e AZEITE ao FORNO

(torta de legumes)

2 beringelas  
1 cebola grande em rodela finas  
1 pimentão verde em rodela finas  
1 tomate grande ou 2 pequenos em rodela finas  
¼ colher de chá de sal  
Azeite de oliva  
2 colheres de óleo vegetal  
Pimenta  
Opcional: queijo

Tempo de preparo: 1 hora e meia

Rendimento: Uma assadeira média. Dá para 4 pessoas

Corte a berinjela como se fosse um leque, em 4 camadas mas sem cortar até fim, de modo que as fatias se mantenham unidas por uma ponta. (corte de baixo para cima em 3 cortes paralelos). Espere um caldo escuro sair e escorra. Enquanto isso, refogue a cebola e o pimentão com o óleo vegetal. Coloque sobre uma forma uma folha grande de papel alumínio, untado. Coloque as berinjelas sobre o papel e levante cada fatia para colocar cebola, pimentão, tomate, pimenta, orégano, azeite de oliva, e se quiser, queijo. Feche o alumínio por cima da berinjela e asse em fogo alto por cerca de 1 hora.

## SALADA COLORIDA

Folhas de alface em tiras  
1 cenoura ralada em ralo grosso  
1 beterraba ralada em ralo grosso  
1 maçã ralada em ralo grosso  
Azeite de oliva

Tempo de preparo: 15 minutos

Descasque a cenoura e a beterraba e rale-as em ralo grosso, juntamente com a maçã. Sirva com os ingredientes misturados ou separados. É uma salada deliciosa, com um toque doce dado pela maçã e muito rica em nutrientes. Agradeço à minha esposa por mostrar-me sua doçura e me ensinar a me alimentar melhor, com variedade e alegria

## TABULE ou TABOULEH

Folhas de alface em tiras  
1 pepino picado em cubinhos  
¼ de cebola picada em cubinhos  
1 tomate em cubinhos  
½ copo de trigo para kibe  
Folhas de hortelã picadas  
Salsinha a gosto  
Azeite de oliva  
Opcional: sal, pimentão

Tempo de preparo: 20 minutos

Deixe o trigo de molho por ½ hora em água. Escorra e junte à salada picada. Tempere e pronto! É incrivelmente suculenta e é uma das mais saborosas saladas.

## CHUTNEY de MANGA

1 manga madura  
¼ de xícara de passas pretas  
Folhas de hortelã

Tempo de preparo: 10 minutos

Opcional: framboesas, amoras, bananas, coco, castanhas de caju

Os chutneys indianos são saladas de frutos, bem carregadas de temperos como cominho, pimentas, entre outros. Eu escolhi simplificar todos eles e deixar apenas ingredientes suculentos e saborosos. Portanto manga, passas e hortelã formam a base do prato. É maravilhoso para se comer em um dia quente.

## RAITA de PEPINO

1 pepino picado em cubos de 1 cm  
¼ copo de iogurte natural ou com mel  
Folhas de hortelã

Tempo de preparo: 5 minutos

Opcional: passas

Coloque o iogurte apenas na hora de servir, pois senão juntará bastante água. Experimente substituir o pepino por cenoura,



rabanete, etc.

## TOFU

(Salada de queijo de soja)

2 xícaras de tofu picado em cubos de 1 a 2 cm de lado  
Salsinha ou cebolinha  
2 colheres de sopa de molho de soja  
1 colher de sopa de azeite de oliva  
1 colher de chá de gengibre ralado  
ou 1 dente de alho picado (cru)

Misture o molho de soja, o azeite e o alho ou gengibre num potinho pequeno. Sirva por cima do tofu. O molho serve para qualquer prato, inclusive saladas e massas como o macarrão

## MISOSHIRU

(Sopa de tofu e algas marinhas)

1 litro de água mineral  
2 colheres de sopa de missô (pasta de soja)  
1 folha de alga de qualquer tipo (inclusive para sushi)  
2 xícaras de tofu em cubos  
½ xícara de cebolinha  
1 colher de chá de óleo vegetal  
Opcional: Nabo, vagem, cenoura e batatas cozidas, etc

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: dá para 4-6 pessoas

Ferva a água e adicione o missô. Junte o resto e rasgue a folha de alga em pedaços de 5 cm. Caso seja um tipo de alga mais dura (mas dura mesmo!), cozinhe um pouco. Algumas algas secas são bem pequeninas mas incham bastante. O missô é bem salgado e portanto não deve haver necessidade de se adicionar mais sal. Tem sabor suave.

## UDON

(quase macarronada e quase sopa de macarrão e legumes)

1 cenoura  
1 batata  
1 batata salsa (mandioquinha)  
1 cebola  
½ pimentão verde ou vermelho  
2 folhas de acelga (couve chinesa)  
6 vagens  
Outros legumes, se desejar  
1 a 3 dentes de alho  
2 colheres de sopa de óleo vegetal ou manteiga  
Água mineral  
½ colher de chá de sal  
½ pacote (250g) de macarrão cozido, do tipo e quantidade que quiser (sugestão: macarrão integral ou específico para udon)  
Opcional: omelete em tirinhas finas

Tempo de preparo: 15 minutos mais o tempo de cozimento (1/2 hora)

Rendimento: dá para 4-6 pessoas

Pique os legumes em pedaços de 1 a 2 cm. Aqueça o óleo e frite levemente a cebola e o alho, e então adicione o resto dos legumes. Deixe fritar por 1 ou 2 minutos. Junte água o um pouco mais do que o suficiente para cobrir os legumes na panela. Deixe cozinhar até que os legumes fiquem do seu gosto, e então junte a acelga picada. Para servir, coloque numa tigelinha o macarrão, depois a cebolinha e junte o cozido quente. A cebolinha fresca fica ótima!

## SUSHI

(Rolinhos de arroz, legumes e algas marinhas)

### *Para o rolo de Arroz:*

1 xícara de arroz de grão curto ou especial para sushi  
1 e ¼ de xícara de água mineral  
1 colher de sopa de vinagre de arroz  
1 colher de sopa de açúcar mascavo  
¼ de colher de chá de sal  
2 folhas de algas para sushi  
Opcional: Wasabi (pasta de raiz forte)

Tempo de preparo: 1 hora e meia.

Rendimento: 16 sushis (2 rolos)

### *Recheio de Legumes:*

4 vagens  
1 cenoura  
1 pepino pequeno ou japonês  
gingibre em tiras como  
palitos de fósforo  
2 colheres de molho de soja  
2 folhas de alface  
Opcional: gergelim

### *Recheio de Frutas:*

½ manga  
1 banana grande  
1 pepino pequeno ou japonês  
gingibre em tiras como  
palitos de fósforo  
1 colher de molho de soja  
2 folhas de alface  
Opcional: gergelim

*Arroz:* Cozinhe o arroz no fogo baixo por cerca de 15 minutos. O arroz deve ficar bem grudento. Deixe esfriar. Enquanto isso, ponha o vinagre, o açúcar e o sal em uma panelinha e esquente até derreter o açúcar. Derrame por cima do arroz e misture.

*Recheio:* Pique os recheios de modo que fique da espessura e comprimento da vagem. Cozinhe-os por 5 minutos e água com uma pitada de sal e um pouco de molho de soja. Caso esteja fazendo de frutas(ou ambos!) não as cozinhe. Escorra a água. (pode utilizar para cozinhar outra coisa, até mesmo o arroz do sushi!)

*Montagem:* Coloque uma folha de alga sobre uma esteira própria ou um pano e espalhe uma quantidade ínfima de wasabi. Coloque uma camada e 1 a 2 cm de arroz sobre a folha, deixando no final uma linha de 2 cm de alga sem arroz. Molhe as mãos constantemente para que o arroz não grude demais. Coloque uma linha de cada recheio, a partir da metade até próximo da borda com arroz. Enrole também a alface e coloque . Umedeça a parte sem arroz, para que quando você feche o sushi ela não se solte. Enrole lentamente para que o recheio não caia. Está pronto! Quando for servir, corte no sentido mais curto com uma faca molhada, para que não rasgue a folha de alga. Sobre os recheios: faça do que quiser! Acima estão apenas sugestões. Se sobrar arroz, você pode temperá-los com sal, gergelim e outros temperos. São chamados de Oniguiiri. (tanto o sushi quanto o oniguiiri são comidos frios!)

## ONIGUIRI

(bolinhos de sobras de arroz)

Arroz de sushi cozido ou sobras de arroz

Gergelim preto

Opcional: sal

Se sobrar arroz do sushi ou do almoço, você pode temperá-los com gergelim, manjericão ou outros temperos. Apenas pegue um punhado do tamanho de uma colher de sopa bem cheia com as mãos úmidas e aperte um pouco para que fique um bolinho ou quadradinho bonitinho. Comidos frios, heim!

## MACARRÃO XADREZ

(Macarronada de legumes refogados)

1 cenoura

1 cebola

½ pimentão verde ou vermelho ou ambos

1/3 flor de brócolis ou couve flor

½ a 1/3 de xícara de amendoim torrado e descascado ou amendoim quebrado

(caso não encontre, frite o amendoim cru em óleo até começar a queimar, e depois retire uma boa parte da casca)

1/3 de xícara de molho de soja

1 colher de sopa de amido de milho(Maizena)

¼ colher de chá de sal

1 pedaço de 2 cm de gengibre ralado ou picado

ou 1 dente de alho picado

4-5 colheres de sopa de óleo vegetal

Cebolinha a gosto

½ pacote(250g) de macarrão cozido, do tipo que quiser (sugestão: macarrão integral ou tipo “miojo”)

ou arroz integral cozido

Opcional: ½ colher de chá de óleo de gergelim torrado

Tempo de preparo: 1 hora e meia

Rendimento: Dá para 4 – 6 pessoas

Pique o brócolis ou a couve-flor e se quiser afervente-os em água quente por uns 2 minutos. Se o fizer, utilize a mesma água para cozinhar o macarrão ou o arroz. Dependendo do tamanho, corte a cenoura de comprido e depois em rodela(meias-rodela). Corte a cebola ao meio e depois em tiras no sentido comprido. Corte o pimentão em rodela de ½ cm de largura e depois corte-as em 2 ou 3 pedaços. Aqueça o óleo e junte a cebola e o alho ou gengibre e refogue por 1 minuto em fogo forte. Adicione o pimentão e a cenoura e refogue por mais 3 minutos. Junte o brócolis e o sal. Misture em um copo ou no fundo da panela o molho de soja e o amido de milho e mexa logo. Junte aos legumes. Se os legumes estiverem queimando, ao invés de colocar mais óleo, coloque o sal e logo em seguida o molho. Isso evitará que queime mais. Coloque a cebolinha e o amendoim. Cozinhe um pouco mais, até que o molho engrosse e os legumes estejam “al dente”(ainda um pouco durinhos). Caso vá comer com macarrão, coloque-o no caldo da panela. Caso contrário, sirva sobre o arroz. Nesse tipo de receita, utilize qualquer verdura que lhe agrade e combine: repolho, acelga, broto de feijão, tofu, etc. Esse prato é lindo, pois é muito colorido. Para variar, você pode escolher algumas cores, por exemplo, verde e branco. Faça um macarrão xadrez de verde e branco: macarrão com espinafre, vagem, brócolis, couve-flor, cebolinha, cebola, pimentão verde, repolho, nabo comprido, tofu e amendoim.

## PANIR

(Queijo coalhado com limão)

1 litro de leite

Suco de 1 a 2 limões

Rendimento: 100g de queijo

Ferva o leite como no iogurte. Misture o suco de limão e mexa. Espere um tempo de 5 minutos a ½ hora para que o queijo fique bem separado do soro do leite. O soro é a parte água e um pouco de proteínas e açúcares do leite. Coloque um pano fino sobre uma peneira ou vasilha e espere de 1 a 3 horas para que o soro todo escorra. Guarde o soro para fazer ricota, pães, cozinhar arroz, legumes ou no mínimo regar as plantas. Dê forma ao queijo e pronto! Ah, não se esqueça de limpar a sujeira!

## REQUEIJÃO

½ xíc. de leite quase fervendo

150g de ricota

50g de manteiga sem sal

½ colher de chá de sal

Rendimento: 1 a 1 e ½ copo

Bata tudo no liquidificador. Leve à geladeira para que endureça.

## MOLHO de IOGURTE e HORTELÃ para SALADA

6 folhas de hortelã

6 colheres de sopa de iogurte natural ou com mel

Tempo de preparo: 5 minutos

Faça uma pilha com as folhas de hortelã e torça-as com as pontas dos dedos, para que fiquem praticamente moídas. Então ‘r só juntar com o iogurte. “Fala sério! Mõ fácil aê!”

## MOUSSE de FRUTAS

1 lata de leite condensado

1 lata de creme de leite

1 copo de suco de frutas batido com o mínimo de água

Opcional: canela, mel, etc.

Tempo de preparo: 10-15 minutos

Faça um suco de qualquer fruta que lhe agrade e combine com o creme de leite e o leite condensado, batendo a fruta no liquidificador com o mínimo de água. Misture o creme de leite e o leite condensado ao suco e bata por um instante. Sugestão: coloque pedaços de fruta por cima da mousse como enfeite.

## CHAPATI

2 xíc. Farinha de trigo integral  
¾ xíc. Água mineral  
¼ colher de chá de sal marinho  
Opcional: sementes de gergelim

Tempo de preparo: 20 minutos mais 15 minutos para assar

Rendimento: 4 a 6 chapatis

Misture a água (pode ser fria, pois não leva fermento biológico) o sal e a farinha até que a massa esteja homogênea e macia, sem que grude nas mãos. Separe pedaços do tamanho de uma bola de tênis e amasse-os com o rolo de macarrão até que esteja bem fino, com meio centímetro de espessura ou menos. Pode ser assado no forno ou na frigideira. Sirva logo, pois ele fica borrachudo quando não é fresco.

*Na frigideira:* Aqueça bem uma frigideira sem óleo (se possível uma de ferro) e coloque um pão. Espere 2-3 minutos e veja se a parte de baixo está dourada. Se estiver, vire a massa e se ela não inchar, aperte com seu peso utilizando um pano dobrado várias vezes. Se você apertar, ele fica pronto em 20 segundos. Se não, leva 2 minutos.

*No forno:* Asse em forno forte por cerca de 15 minutos

Sugestões para servir: natural, mel, manteiga derretida, requeijão, iogurte natural ou com mel, pasta de grão-de-bico.

## PARATHA

É feito como o chapati, mas adiciona-se manteiga derretida sobre um lado da massa já fina, dobra-se, pincela-se mais manteiga, dobra-se e amassa novamente com o rolo. Utilize um pouco de manteiga derretida na frigideira. Não precisa apertar com pano, pois a massa fica como se fosse folheada, e é crocante. Quando fizer chapatis, pode separar uma parte da massa para parathas e outra para chapatis, pois é a mesma massa.

## DOCE de AMEIXA (tipo brigadeiro)

---

1 xíc. Ameixas secas, sem caroço  
1 xíc. Castanha de caju, ou outra, moída ou quebrada  
¾ de xíc. de água  
1/3 xícara de mel

Tempo de preparo: 5 minutos, mais 10 se quiser cozinhar

Rendimento: 3 xícaras

Esta receita é muito especial, pelos seus ingredientes e seu sabor. Agradecimentos a quem teve a idéia de utilizá-los em conjunto para fazer a receita. Bata tudo no liquidificador até que fique da consistência que queira. Caso queira fazer brigadeiros e a massa esteja muito mole, você pode cozinhar no fogo baixo por uns 10 minutos, mexendo bastante, até que fique suficientemente viscoso.

## DOCE SIMPLES de AMENDOIM

1 xíc. Leite  
½ xíc. Amendoim, moído, quebrado ou inteiro mas torrado  
¼ xícara de açúcar mascavo  
4 colheres de chá de amido de milho

Tempo de preparo: 15 minutos

Rendimento: 2 xícaras

É bastante simples: esquente o leite e junte o amido até que comece a engrossar um pouco, junte o resto e deixe mais um pouco no fogo até que fique de seu agrado. Caso queira consistência de mingau, utilize menos amido, caso queira sólido, use mais amido ou deixe ferver por uns 3 minutos, mexendo sempre.

## FLAN de LEITE CONDENSADO

1 xíc. Leite  
quase ¼ de lata de leite condensado  
4 colheres de chá de amido de milho  
Opcional: hortelã, vitamina

*Com ameixas secas:*  
10-20 ameixas secas picadas  
do tamanho de uvas passas

*Com calda de ameixas:*  
10-20 ameixas secas bem picadinhas  
2 colheres de sopa de açúcar mascavo  
¼ xíc. de água

Tempo de preparo: 10 minutos  
Rendimento: o equivalente a 1 e ½ xícaras

Misture o leite e o amido numa panela que tenha mais do que o do volume total dos ingredientes, pois quando esquentar bem, o doce vai subir e pode vazar. Junte a ameixa ou as passas e leve ao fogo até ferver, mexendo o fundo o tempo todo, até que comece a ferver, e então desligue o fogo. Misture uma parte ou todas as ameixas, e se quiser, a hortelã. Também pode bater a hortelã com o leite no liquidificador, ou até mesmo usar uma vitamina ao invés do leite puro. Espere esfriar um pouco e leve até a geladeira para que volte à temperatura ambiente. Pronto! Varia as quantidades de leite, leite condensado e amido para mudar a quantidade de açúcar e a consistência. Para endurecer mais também vale deixar ferver por 1 a 3 minutos. Na verdade você pode utilizar qualquer fruta, como pêssegos em calda ou frescos, banana, pode amassar para juntar ao flan, ou mesmo bater no liquidificador para misturar bem com o flan.

*Preparo da calda:* Ferva a água com o açúcar e a ameixa até que comece a formar um caramelo. Derrame sobre o flan enquanto esfria.

## DORAYAKI

(Doce japonês)

*Massa:*

1 xíc. Leite  
1 xíc. Farinha integral  
1 e ½ xíc. farinha branca  
1/4 de xícara de óleo vegetal ou manteiga  
¾ de xíc de açúcar mascavo  
2 colheres de chá de fermento químico  
Opcional: mel no creme

Tempo de preparo: 30 minutos

*Creme:*

1 xíc. de leite  
3 colheres de chá de amido de milho  
Baunilha ou outro condimento  
½ copo de iogurte

Misture o leite, o óleo e a farinha, e bata para fazer uma massa espessa mais ainda líquida. Deixe esperando e enquanto isso prepare o creme: misture tudo e leve ao fogo até começar a ferver. Deixe esfriar. Faça a massa como se fossem panquecas ou crepes e depois coloque bastante creme sobre metade da massa e dobre. Sirva, feliz!

## ANKO

(bolinhos japoneses de doce de feijão)

*Massa:*

¾ xíc. água  
1 e ½ ou 2 xíc. Farinha  
1 colher de chá de fermento químico  
Gergelim preto

Tempo de preparo: 1 hora  
Rendimento: 10 doces grandes

*Doce de Feijão*

1 xíc. de feijão azuki ou outro, cozido e sem o caldo  
1 colher de chá de amido de milho  
½ xícara de açúcar mascavo

*Doce de Feijão:* Amasse o feijão e adicione o açúcar e cozinhe até que não fique muito aguado. Junte o amido e deixe cozinhar por 1 minuto ou até que faça bolhas. Mexa o tempo todo!

*Massa:* Misture todos os ingredientes para que forme uma massa macia e flexível. Corte ou rasgue pedaços do tamanho de um polegar seu. Amasse com as palmas das mãos para que fique uma massa fina de cerca de 5cm de lado. Coloque um colher de sopa do doce na massa e feche bem. Leve ao forno até que a massa cozinhe(não deve demorar, pois fica bem fina. Nham nhaM!