

FEIJÃO COM **ARROZ**

QUADRO DE
RECEITAS

fáceis e acessíveis



MERCY FOR
ANIMALS



ALIMENTA O
CONSCIENTE
BRASIL

PROMOVENDO UM MUNDO
SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

INTRODUÇÃO

Nós podemos ajudar a mudar o mundo começando pelo nosso prato de comida! E não precisamos preparar receitas complexas, comprar produtos tecnológicos ou preparar substituições caríssimas para ter uma alimentação mais saudável, mais sustentável e sem sofrimento animal.

O bom arroz e feijão, o mesmo que já comemos no dia a dia, já basta! Você sabia que essa dupla é quase um yin yang e fornece as proteínas que o nosso corpo precisa?

Dá é só tirar as carnes, os laticínios e os ovos. Assim a gente libera espaço no prato para mais legumes, verduras, grãos, leguminosas e frutas. Cozinhar, assar, fritar, refogar... Misturar ingredientes, cores, texturas, sabores... Vale tudo no mundo vegetal!

Neste caderno, damos o caminho das pedras para uma alimentação 100% vegetal sem mistérios.

Estamos com você! Precisando, é só nos chamar nas redes sociais ;)

Mercy For Animals
@mfa_brasil



ONDE TÁ DADA DOISA?

| | |
|---|----|
| Como montar um prato balanceado sem produtos de origem animal | 3 |
| Feijão de molho? | 4 |
| Você sabe fazer arroz? | 5 |
| Como preparar proteína de soja | 6 |
| Como substituir ovos e leite por ingredientes de origem vegetal | 7 |
| Receita de molho bolonhesa de lentilha | 10 |
| Receita de feijoada de legumes | 11 |
| Receita de farofa de banana | 12 |
| Receita de estrogonofe de grão-de-bico com creme de leite de inhame | 13 |
| Receita de proteína de soja de panela | 14 |
| Receita de polenta cremosa | 15 |



VEGETAIS



LEGUMINOSAS

3

FEIJÃO DE MOLHO?

É muito importante deixar os feijões e outras leguminosas de molho na água fria.

Esse processo ajuda a melhorar a digestibilidade desses alimentos, evitando a sensação de estufamento e gases que algumas pessoas podem ter após o consumo, e também a aumentar a absorção de nutrientes como ferro e zinco. Além disso, quando os grãos são hidratados, eles cozinham mais rapidamente do que quando são cozidos sem o molho, facilitando os processos na cozinha e economizando tempo e gás!



VOCÊ SABE FAZER ARROZ?

Se você já desistiu de tentar fazer arroz em casa, não chora, bebê! A gente te ajuda.

Em uma panela em fogo baixo-médio, coloque uma colher de óleo vegetal, meia cebola pequena picada, um dente de alho e duas xícaras de arroz branco. Refogue tudo por cerca de um ou dois minutos.

Ferva quatro xícaras de água, adicione à panela do arroz e acrescente uma colher de chá de sal.

Em fogo baixo, deixe a tampa semi aberta e deixe cozinhar por cerca de 15 minutos. Quando a água secar, o arroz estará pronto e soltinho. Para verificar se realmente secou, use um garfo e afaste delicadamente alguns grãos do fundo da panela. Caso ainda esteja molhado, deixe cozinhar mais um pouquinho.

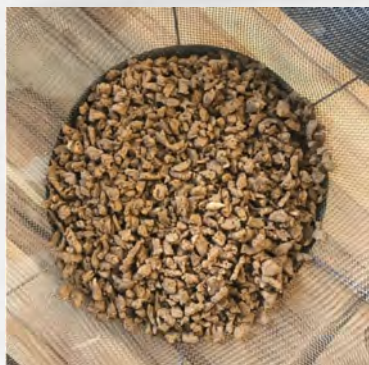
Desligue o fogo e mantenha a panela tampada por 5 minutos antes de servir.

Você ainda pode congelar em porções para comer ao longo do mês!

Facinho, né?



COMO PREPARAR PROTEÍNA DE SOJA



PASSO 1

Peneirar a proteína de soja (não utilizar a parte esfarelada)



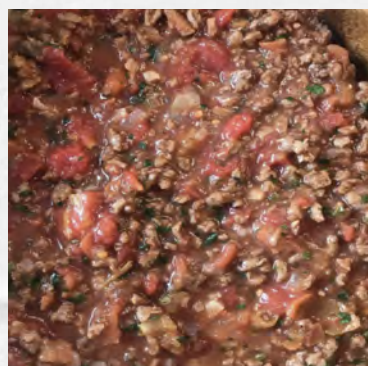
PASSO 2

Hidratar a proteína de soja na água quente até ficar macia.



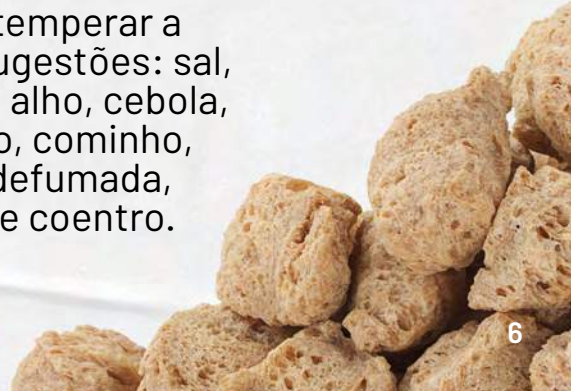
PASSO 3

Remover o excesso de água com uma peneira. Lavar em água corrente, escorrer novamente e apertar bem para tirar o excesso de água.



PASSO 4

Refogar com óleo ou azeite e temperar a gosto. Sugestões: sal, pimenta, alho, cebola, pimentão, cominho, páprica defumada, salsinha e coentro.



COMO SUBSTITUIR OS OVOS



NO BOLO:

- Adicionar 2 colheres de sopa de farinha de linhaça aos ingredientes secos do bolo.
- Adicionar 1 colher de sopa de semente de chia deixada de molho em 3 colheres de sopa de água por alguns minutinhos — essa mistura vira um gel que equivale a um ovo na receita.
- A combinação de fermento químico + vinagre (ou limão) promove crescimento e maciez extra! Se adicionar uma pitadinha de bicarbonato de sódio então, a mágica acontece a olhos nus!

OMELETE:

Para fazer uma massa similar à omelete, mas sem ovo, basta misturar farinha de grão-de-bico com água, cúrcuma e outros temperos de seu gosto. Caso queira deixar ainda mais parecido com ovo, o sal negro, que é um ingrediente muito fácil de ser encontrado à venda a granel em casas de produtos

naturais, confere um sabor idêntico a ele!

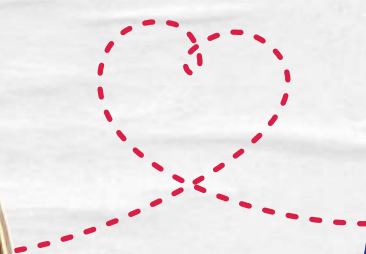
OVO MEXIDO:

Para substituir o ovo mexido basta amassar o tofu, que é um queijo feito à base de soja, e refogá-lo com cúrcuma e outros temperinhos. Para ter um sabor parecido com o de ovo, o sal negro funciona muito bem aqui também!

ALARA EM NEVE:

A aquafaba é a água que sobra do cozimento de leguminosas, como grão-de-bico, soja e ervilha. Esse líquido, quando batido na batedeira por um tempo (10 minutos, em média), vira uma espuma que pode ser usada para substituir as claras de ovos em muitas receitas doces e salgadas, como mousse, merengue, suspiro, bolo, maionese, assados e muitas outras.

Bárbara Carvalho,
culinarista especialista em culinária vegetal



COMO SUBSTITUIR O LEITE

O leite vegetal mais popular é o de soja, porém existem diversos outros tipos: amendoim, aveia, coco, arroz, inhame, gergelim, semente de girassol, amêndoas, castanha de caju, castanha-do-pará, nozes, avelãs, macadâmia etc. Dá para fazer leite de muita coisa, até de semente de melão e de abóbora! Incrível, não é? Cada um tem características próprias de sabor, cremosidade, valor nutricional e preço. Eles podem ser bebidos puros, com achocolatado, e também servem como base para diversas receitas, como vitaminas, bolos e pratos salgados, como um molho branco.

Em geral, para fazê-los é necessário hidratar o grão (deixar de molho em torno de 8 horas) e depois bater com água filtrada, coar com uma peneira fina ou um tecido, e depois armazenar em uma garrafa na geladeira por até 4 dias.

Uma boa proporção é de uma xícara de grão, oleaginosa ou semente para 3 xícaras de água, mas se você preferir um creme mais espesso para um molho branco, por exemplo, é só colocar menos água!

Bárbara Carvalho,
culinarista especialista em culinária vegetal



REDEITAS

Agora que você já sabe o básico, é hora de arriscar outras preparações. Garantimos que não é nada complicado. É tudo facinho, facinho. Larga o medo e bora para a cozinha!



MOLHO BOLONHESA DE LENTILHA

Ingredientes:

- 1/2 de xícara de chá de lentilha crua
- 1/2 de xícara de chá de molho de tomate
- 1 cenoura grande
- 1/2 cebola média
- 1 dente de alho
- Um fio de óleo vegetal
- Cheiro-verde, manjerição, sal, pimenta-do-reino, páprica e cominho a gosto

Rende quatro porções

MODO DE PREPARO:

1- Em uma panela, refogar a cebola e o alho. Adicionar a cenoura cortada em cubos pequenos e refogar por mais 5 minutos;

2- Adicionar a lentilha, o sal e incorporar o molho de tomate e um pouco de água, se necessário. Cozinhar em fogo médio até a lentilha ficar macia. Acertar o sal e adicionar pimenta-do-reino e cominho a gosto;

3-Finalizar com cheiro-verde ou manjerição e servir.



DICAS:

- Caso a cenoura venha com as ramas, é possível adicionar os talos no refogado!
- Se possível, deixar a lentilha de molho em água fria por pelo menos 8 horas.
- Sirva com macarrão sem ovos na composição.



FEIJOADA DE LEGUMES

Ingredientes:

- 1 1/2 xícara de chá de feijão-preto cru
- 1/4 de berinjela média
- 1/2 xícara de chá de proteína texturizada de soja graúda
- 1 dente de alho
- 1 cebola pequena
- Um fio de óleo vegetal
- Sal, pimenta-do-reino e páprica defumada a gosto

Rende quatro porções



DICAS:

1- Para conferir um sabor mais defumado à feijoada, é possível adicionar a berinjela defumada na boca do fogão em vez de cozida. Para isso, basta higienizar a berinjela e colocá-la diretamente sobre a chama do fogão, virando de vez em quando e cuidando para ela não cozinhar muito por dentro para não desmanchar por completo. Quando a casca estiver toda queimada e a berinjela ainda firme, desligue o fogo, deixe a berinjela esfriar e retire a casca em água corrente. Misture a berinjela no feijão. ►

MODO DE PREPARO:

- 1- Escolher e lavar o feijão. Lavar a berinjela em água corrente;
- 2- Tirar as pontas e cortar a berinjela em cubos médios; cortar a cebola e o alho em cubos pequenos;
- 3- Pré-preparar a PTS conforme as instruções na página 6;
- 4- Colocar o feijão em uma panela de pressão com o dobro de água. Assim que pegar pressão, deixar cozinhar por 30 minutos ou até que os grãos estejam cozidos;
- 5- Em uma panela, refogar a cebola e o alho e adicionar a proteína de soja. Refogar até dourar;
- 6- Acrescentar os temperos e mexer bem;
- 7- Acrescentar a berinjela e também um pouco de água para não queimar. Refogar até a berinjela ficar macia, mas sem desmanchar;
- 8- Adicionar o refogado no feijão e deixar cozinhar até encorpar. Se o feijão ainda estiver firme, é possível deixar na pressão por mais 5 minutos. Isso ajuda a encorpar e juntar os sabores do refogado no feijão;
- 9- Quando o caldo estiver encorpado e o feijão estiver cozido, conferir o tempero e ajustar, se necessário.



2- Para conferir uma textura diferente à feijoada, é possível adicionar lascas de coco à preparação já pronta. Podem ser lascas de coco torradas ou cruas e marinadas no shoyu e na páprica defumada e depois assadas até dourar.

3- Outros legumes também podem ser usados nessa preparação, como cenoura, abóbora e beterraba. Vegetais fora do padrão estético se misturam no caldo do feijão deixando uma aparência rústica e sendo uma ótima forma de aproveitamento integral de alimentos.

4- Se possível, deixar o feijão de molho em água fria por pelo menos 8 horas.

FAROFA DE BANANA

Ingredientes:

- 1 1/4 xícara de chá de farinha de mandioca
- 1/2 cebola
- 1 banana-caturra/banana-nanica
- 1 dente de alho
- Um fio de óleo vegetal
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Rende quatro porções

MODO DE PREPARO:

- 1- Lavar e descascar as hortaliças, retirando as partes inaproveitáveis, quando houver;
- 2- Picar a cebola e o alho em cubos pequenos e a banana em rodela;
- 3- Refogar a cebola, o alho e a banana em óleo até dourar;
- 4- Acrescentar a farinha de mandioca e cozinhar mexendo bem até a farinha dourar.



ESTROGONOFÉ DE GRÃO-DE-BICO COM CREME DE LEITE DE INHAME

Ingredientes:

- 1/2 xícara de chá de grão-de-bico cru
- 1 xícara de chá de molho de tomate
- 1 inhame pequeno
- 1 cenoura pequena
- 1/2 cebola
- Cerca de 1/8 de xícara de chá de água (para ajustar o ponto do creme de leite de inhame)
- 1 dente de alho
- Um fio de óleo vegetal
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde a gosto

Rende quatro porções



DICAS:

- Cuide para não cozinhar demais o grão-de-bico. Queremos o grão al dente e não se desmanchando. Observe que o grão terminará de cozinhar no molho de tomate.
- Ajuste a cremosidade do prato adicionando água, se necessário;
- A cenoura pode ser substituída por diversos outros legumes ou cogumelos.

MODO DE PREPARO:

Creme de inhame:

- 1- Higienizar os inhames;
- 2- Cozinhar-los com casca e cortados pela metade até ficarem bem macios;
- 3- Descascar e processar os inhames com um pouco de água até atingir a textura de um creme liso. Reservar.

Estrogonofé:

- 1- Higienizar os legumes e cortar a cebola e o alho em cubos e a cenoura em meia-lua;
- 2- Cozinhar o grão-de-bico na panela de pressão até que esteja cozido, mas ainda firme;
- 3- Numa panela, refogar a cebola, o alho e a cenoura até dourar;
- 4- Adicionar o grão-de-bico cozido, o sal e os temperos e refogar por alguns minutos;
- 5- Incorporar o molho de tomate, um pouco de água, se necessário, esperar ferver e cozinhar a cenoura;
- 6- Adicionar aos poucos o creme de inhame até atingir a cor e textura desejada;
- 7- Apurar por alguns minutos, finalizar com cheiro verde.



PROTEÍNA DE SOJA DE PANELA

Ingredientes:

- 1 1/4 xícara de chá de proteína texturizada de soja graúda
- 3/4 xícara de chá de molho de tomate
- 1 batata grande
- 1 cenoura grande
- 1 xícara de chá de folhas de espinafre
- 1/2 cebola
- 1 dente de alho
- Um fio de óleo vegetal
- Sal, pimenta-do-reino, cominho e cheiro-verde a gosto

Rende quatro porções



DICAS:

- Cozinhar esse prato na panela de pressão ajuda a incorporar melhor os sabores. É importante apenas ter cuidado com o ponto de cozimento dos vegetais!
- Nesse prato, também combina substituir o espinafre por vagem.

MODO DE PREPARO:

- 1- Pré-preparar a PTS conforme as instruções na página 6;
- 2- Higienizar os legumes e verduras, retirando a parte mais grossa do talo do espinafre e as folhas machucadas ou murchas;
- 3- Cortar a cebola e o alho em cubos pequenos, as cenouras em rodellas, as batatas em cubos grandes e o espinafre em partes menores, com o talo mais fino;
- 4- Refogar em óleo a cebola, o alho e a proteína de soja até dourar;
- 5- Acrescentar a cenoura e a batata e refogar até dourar;
- 6- Temperar bem a mistura e mexer;
- 7- Acrescentar o molho de tomate e água e cozinhar até encorpar o molho, mexendo de vez em quando;
- 8- Ajustar o tempero, se necessário, e finalizar com cheiro-verde.



POLENTA CREMOSA

Ingredientes:

- 1 xícara de chá de farinha de milho (fubá)
- 2 xícaras de chá de água fervente
- 1 colher de sopa de óleo ou azeite
- Sal e cheiro-verde a gosto

Rende quatro porções

MODO DE PREPARO:

1- Em uma panela, adicionar a farinha de milho aos poucos e com cuidado na água fervente, mexendo sempre. Adicionar uma colher de óleo vegetal ou azeite de oliva;

2- Cozinhar a polenta em fogo baixo-médio por aproximadamente 25-30 minutos, mexendo bem para não empelotar;

3- Ajustar o sal e servir a polenta com o molho bolonhesa de lentilha (página 8) por cima. Decorar com o cheiro-verde picado.



DICAS:

- Para deixar a polenta ainda mais gostosa, refogue alho picadinho no azeite antes de colocar o fubá e a água. É possível também usar água fervida com louro ou caldo de legumes (que pode ser feito com partes não aproveitadas de outros vegetais) em vez de apenas água.
- Deixar a lentilha de molho em água fria por no mínimo 8 horas.

FEIJÃO COM ARROZ



MERCY FOR
ANIMALS



ALIMENTAÇÃO
CONSCIENTE
BRASIL
PROMOVENDO UM MUNDO
SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

