

FEIJÃO COM ARROZ

DADERNO DE **REDEITAS**

fáceis e acessíveis



MERCY FOR
ANIMALS



ALIMENTAÇÃO
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?

Daí 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

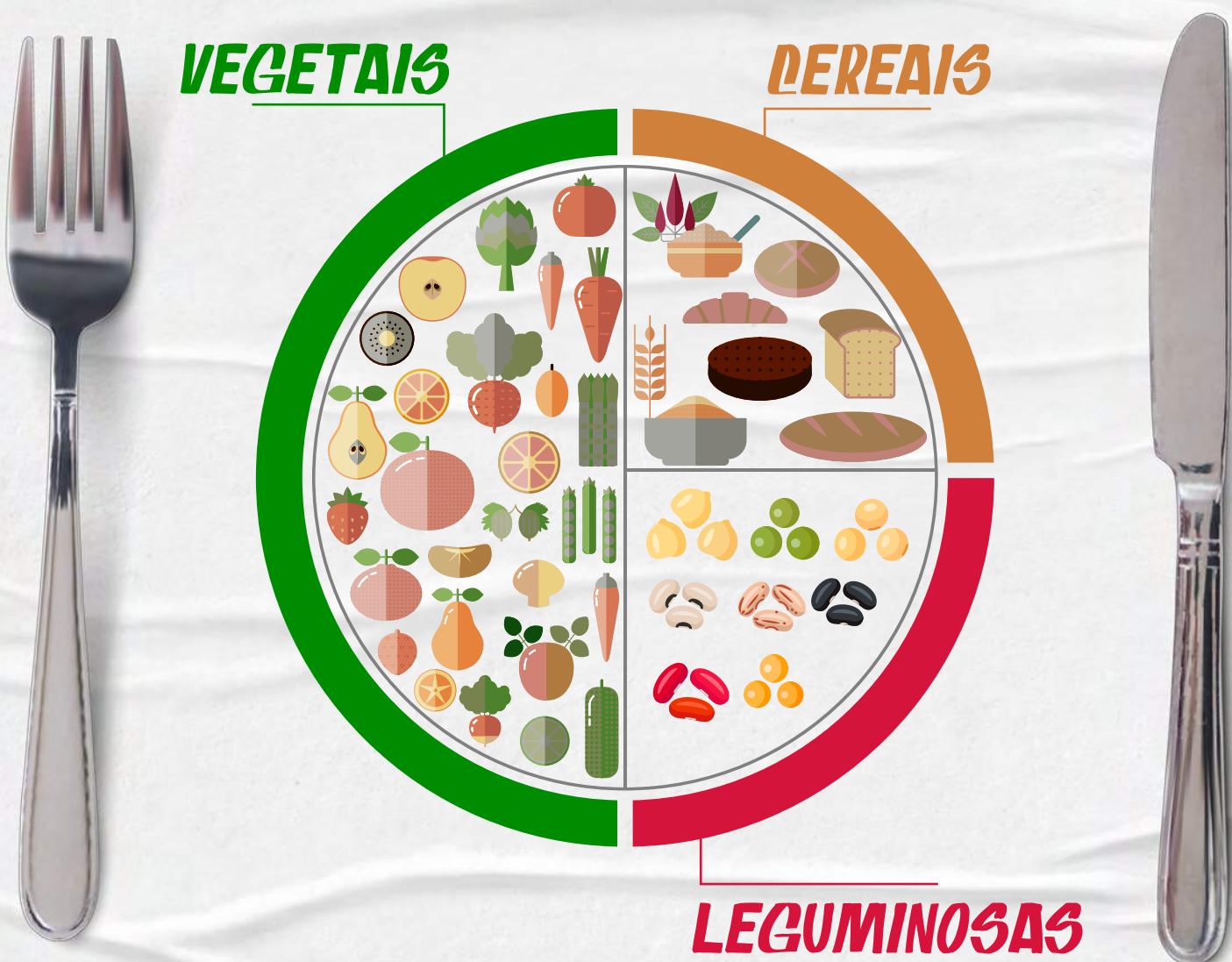


ONDE TÁ DADA DOISA?

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



COMO MONTAR UM PRATO BALANÇADO SEM PRODUTOS DE ORIGEM ANIMAL



De forma prática, é fácil montar um prato sem carne e nutricionalmente balanceado. Uma sugestão é dividir o prato em 3 partes: uma metade do prato (50%) deve ser composta por hortaliças (verduras e legumes crus ou cozidos); a outra metade deve ser repartida em duas partes (25% cada): uma delas deve ser composta por boas fontes de proteína vegetal, como leguminosas, e a outra por cereais, preferencialmente integrais. Os óleos ou sementes (como de chia ou linhaça) podem fazer parte do preparo dos pratos ou adicionados às preparações finalizadas para ajudar a aumentar o aporte de ômega 3. Temperar a salada com limão ou consumir uma fruta ou suco rico em vitamina C junto ou logo após a refeição ajuda a aumentar a absorção do ferro.

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 cozinharam mais rapidamente do que quando são cozidos sem o demolho, 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, pálprika 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!

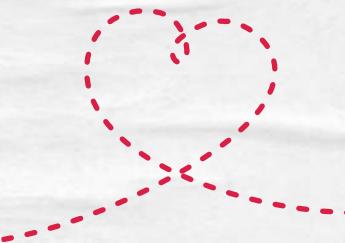
ODO MEXIDO:

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!

CLARA 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, manjericão, sal, pimenta-do-reino, pimenta-do-reino, sal, pimenta-do-reino, 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 manjericão 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.



MODO DE PREPARO:

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 pálpita 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. ►

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 rodelas;

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.



MODO DE PREPARO:

Creme de inhame:

- 1- Higienizar os inhames;
- 2- Cozinhá-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.

Estroganofe:

- 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.

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



DIDAS:

- 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.



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



DIDAS:

- 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 rodelas, 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.



MODO DE PREPARO:

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

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 DOM ARROZ



MERCY FOR
ANIMALS



ALIMENTAÇÃO
CONSCIENTE
BRASIL

PROMOVENDO UM MUNDO
SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

