



10

RECEITAS sem carne

DE FIM DE ANO

por:



IVAN DI SIMONI



JULIANA MORACO



“Peru”

de tofu recheado

Ingredientes

Recheio

3 talos de aipo
2 cebolas roxas
3 xícaras de cogumelos frescos
(shitake e/ou paris)
2 xícaras de aveia em flocos
1/2 xícara de tomate seco
1 colher de sobremesa de manjeriço
1/2 xícara de nozes
3 dentes de alho
2 colheres de sobremesa de sálvia desidratada

“Peru”

500g de tofu firme
1/2 xícara de fubá (dependendo da firmeza do tofu pode precisar mais)
temperos a gosto
1 colher de sopa de tomilho desidratado
1 colher de sopa de alho em pó
sal a gosto

Molho

2 colheres de sopa de mostarda
2 colheres de sopa de vinagre
2 colheres de sopa de molho de soja
2 colheres de sopa de melado de cana

Serve 5 pessoas

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes do recheio em um processador e reserve.

Misture os ingredientes do molho e reserve.

Bata todos os ingredientes do “peru” de tofu no processador e aos poucos vá colocando mais fubá, até atingir a consistência de uma massa de bolo (um creme consistente).

Unte um bowl (tigela redonda) de tamanho médio - cerca de 20 cm de diâmetro - com azeite e farinha de trigo. Despeje 2/3 da massa de tofu no bowl e vá aplainando as paredes para criar uma cavidade para o recheio. Nessa etapa é necessário muito cuidado para não remover o untado acidentalmente com a espátula.

Coloque o recheio e cubra com o restante da massa.

Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por mais ou menos 40 minutos ou até que o “peru” esteja dourado.

Retire do forno e coloque em uma travessa, como se estivesse desenformando um bolo.

Pincele o molho por toda a superfície do “peru” de tofu e leve ao forno novamente por 10 minutos ou até dourar. Esse processo irá se repetir mais duas vezes: pincele mais uma vez com o molho e leve ao forno por outros 10 minutos. Retire, e desta última vez pincele somente com um pouco de melado de cana. Mais 10 minutos no forno e está pronto.

Esta receita fica ótima acompanhada de batatas assadas com sal grosso e alecrim, que podem ser servidas na travessa junto com o “peru” de tofu.

Sirva cortado em fatias grossas e bom apetite!



Bambulhoada

Ingredientes

- 3 batatas
- 1/2 pimentão vermelho
- 1/2 pimentão verde
- 1/2 pimentão amarelo
- 300 g de broto de bambu cozido
(encontrado em lojas de produtos orientais -
pode ser substituído por palmito)
- 2 cebolas
- 2 tomates
- azeitonas a gosto
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 dentes de alho
- azeite
- 100 ml de água
- 3 a 4 folhas de alga nori

Serve 5 pessoas

Modo de preparo

Refogue as cebolas cortadas em rodelas grossas com azeite e um dente de alho. Retire as cebolas e refogue os pimentões com o outro dente de alho. Reserve.

Refogue os brotos de bambu em azeite. Quando estiverem dourados, acrescente em torno de 100 ml de água e as folhas de alga nori picadas para desfazerem mais rápido. Salgue a gosto e cozinhe até quase toda a água desaparecer.

Unte uma travessa com azeite e comece a montar as camadas da forma que achar melhor. Uma sugestão é começar pelas batatas cruas em rodelas, seguidas pelos brotos de bambu, pimentões e cebolas. Repita as camadas e finalize com os tomates em rodelas e as azeitonas, acrescentando azeite e sal a gosto.

Cubra a travessa com papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus. Após 50 minutos, retire o papel alumínio e deixe dourar por mais 10 minutos, aumentando a temperatura do forno.



Cuscuz

paulista

Ingredientes

- 1 1/2 xícara de farinha de milho em flocos
- 1 xícara de milho em conserva
- 1 xícara de ervilha em conserva
- 2 tomates picados sem pele e sem sementes
- 10 azeitonas verdes picadas
- 250 g de palmito picado
- 1 xícara de champignons fatiados
- 3 xícaras de água
- 1 dente de alho picado
- 1/2 cebola média picada
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 xícara de cebolinha picada
- uma pitada de bicarbonato de sódio
- pimenta-do-reino e noz-moscada a gosto

Modo de preparo

Em uma panela, refogue o dente de alho e a cebola em azeite. Adicione os tomates picados e refogue por alguns minutos.

Adicione a água, as azeitonas, o palmito picado, o milho e a ervilha. Reserve alguns pedaços de azeitona para decorar.

Tempere com sal, cebolinha, pimenta e noz-moscada a gosto. Quando começar a ferver, acrescente uma pitada de bicarbonato e adicione a farinha de milho aos poucos.

Abaixe o fogo e mexa bem até obter uma mistura homogênea. Corrija o tempero.

Decore o fundo de uma fôrma grande com azeitona, palmito ou como preferir, e cubra com a mistura.

Espere esfriar e desenforme.

Serve 5 pessoas



Moqueca de banana

Ingredientes

- 6 bananas-da-terra maduras*
- 1 cebola roxa picada em rodelas*
- 1 pimentão vermelho em rodelas*
- 1 tomate sem pele e sem semente cortado em rodelas*
- 3 xícaras de leite de coco - caseiro ou industrializado*
- suco de 2 limões*
- 2 dentes de alho picados*
- 1 pimenta dedo-de-moça*
- 1 colher de chá de noz-moscada*
- 1/2 xícara de cheiro-verde picado*
- azeite de dendê para refogar*
- sal e pimenta-do-reino a gosto*

Serve 3 pessoas

Modo de preparo

Em um recipiente, prepare a marinada com suco de limão, alho, sal, pimenta-do-reino e pimenta dedo-de-moça. Corte as bananas em rodelas de cerca de 2cm e deixe marinando por 1 hora.

Em uma panela grande, refogue no azeite de dendê a cebola roxa e o pimentão. Acrescente o tomate e refogue por alguns minutos.

Acrescente a banana com a marinada e o leite de coco. Tempere com cheiro-verde, sal e pimenta-do-reino.

Cozinhe por 30 minutos, até a que a banana esteja macia e grande parte do líquido tenha evaporado. Salpique mais cheiro verde por cima antes de servir.



Salada

verde festiva com quinoa crocante

Ingredientes

*dois tipos de folhas verdes de sua escolha
(sug: catalônia e agrião)*

1 xícara de cogumelos Paris frescos

2 figos

5 nozes

1 xícara de couve de Bruxelas

broto de alfafa a gosto

1/2 xícara de quinoa

2 colheres de tahine

suco de 1/2 limão

1 romã (só as sementes)

sal a gosto

Serve 5 pessoas

Modo de preparo

Para fazer a quinoa crocante, cozinhe a quinoa em uma panela com 1 xícara de água. Espalhe a quinoa cozida e escorrida em uma fôrma e leve para torrar no forno médio, até que estejam crocantes. Lembre-se de mexer a cada 5 minutos para não deixar queimar. Reserve.

Cozinhe a couve de Bruxelas em uma panela com água e reserve.

Misture o tahine com 3 colheres de sopa de água, o suco de meio limão e acrescente sal a gosto.

Para montar a salada, faça camadas dispondo as folhas, o broto de alfafa, os cogumelos cortados ao meio, a couve de Bruxelas, as nozes quebradas, os figos cortados, o crispy de quinoa e as sementes de romã. Finalize com o molho de tahine, ou sirva à parte.



Salada de tofunese (maionese de tofu)

Ingredientes

4 batatas grandes
2 cenouras
1 lata de milho
1 maçã verde
500 g de tofu soft
suco de 1 limão
1/2 maço de cheiro-verde
1/2 xícara de azeitonas pretas picadas
2 xícaras de azeite
uma pitada de açúcar
1 colher de chá de mostarda
sal a gosto
pimenta-do-reino

Serve 5 pessoas

Modo de preparo

Cozinhe as batatas e as cenouras em uma panela de água com sal. Escorra a água, espere esfriar, descasque e corte em cubos. Separe em um bowl e deixe descansando com 1 xícara de azeite.

Em um processador de alimentos, misture a outra xícara de azeite, o tofu, o limão, o sal, a pimenta-do-reino, a mostarda, o açúcar e o cheiro-verde. Deixe bater por aproximadamente 5 minutos.

Corte a maçã em cubos e junte à batata e à cenoura.

Misture todos os ingredientes à tofunese e leve à geladeira. Sirva frio.



Rabanada

Ingredientes

12 fatias de pão francês ou pão de rabanada

2 xícaras de leite de coco

1/3 de xícara de açúcar mascavo

1 colher de chá de fécula de mandioca ou amido de milho

1 colher de chá de essência de baunilha

açúcar e canela para polvilhar

Serve 12 pessoas

Modo de preparo

Em uma panela, misture o leite de coco e o açúcar mascavo. Leve ao fogo médio até que o açúcar se dissolva.

Acrescente a essência de baunilha e a fécula de mandioca ou amido de milho diluído em um pouco de água. Mexa bem.

Desligue o fogo e espere esfriar.

Mergulhe as fatias de pão na calda até que estejam bem úmidas e distribua em uma assadeira untada.

Leve ao forno médio pré-aquecido a 180 graus por cerca de 8 minutos, vire as fatias, e asse por mais uns 7 minutos, até que estejam douradas.

Polvilhe canela em pó e açúcar para servir.



Nutella

vegana sem açúcar

Ingredientes

2 xícaras de avelãs

3 colheres de sopa de cacau em pó

7 a 10 tâmaras hidratadas em água por 15 minutos

1 xícara de leite vegetal - castanhas, soja ou coco - ou água

1/2 colher de chá de essência de baunilha

Rendimento: 300ml

Modo de preparo

Asse as avelãs em forno baixo por 10 minutos, mexendo a fôrma pelo menos uma vez para evitar que as avelãs queimem. Para retirar a pele, enrole as avelãs em um pano de prato limpo e esfregue fazendo fricção. Não precisa tirar a pele de todas, mas da maioria.

Num processador, processe as avelãs por 15 a 20 minutos até obter uma pasta.

Adicione o cacau e as tâmaras hidratadas aos poucos.

Acrescente o leite vegetal aos poucos até atingir a consistência desejada.

Caso ache necessário, adicione mais tâmaras ou mais cacau.

Guarde em um pote de vidro e saboreie com frutas, pura ou como recheio de panetone. Não precisa conservar em geladeira.



Chocotone

Trufado

Ingredientes

Esponja

3/4 de xícara chá de farinha de trigo
10g de fermento seco ou 30g de fermento biológico
1/2 xícara de chá de água morna

Massa

2 1/2 xícaras de chá de farinha de trigo
5 colheres de sopa de açúcar
1/2 colher de chá de sal
2 colheres de sopa de lecitina de soja em emulsão
1/2 xícara de chá de água morna
2 colheres de café de essência de baunilha ou essência de panetone
1 colher de sopa de raspas de laranja
8 colheres de sopa de óleo vegetal
2 xícaras de chá de chocolate meio amargo picado
2 xícaras de Nutella Vegana* - receita acima
1 xícara de chá de chocolate meio amargo para a cobertura

Rendimento: 2 chocotones grandes

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes da esponja e deixe descansar por volta de 15 minutos ou até crescer bem.

Para a massa, misture em um bowl os ingredientes secos e acrescente a esponja. Acrescente os demais ingredientes, sempre intercalando com a água e o óleo até obter ponto de sova.

Sove a massa. Quanto mais sovar, mais macio ficará.

Misture o chocolate e divida a massa pela metade.

Distribua em fôrmas de papel para panetone de 500g e deixe crescer por aproximadamente 2 horas ou até atingir a borda da fôrma.

Leve ao forno a cerca de 180 graus por aproximadamente 30 minutos.

A receita rende 2 chocotones. Para recheá-los, corte a tampa e retire cuidadosamente o miolo do chocotone, deixando uma parede de cerca de 2 cm nas laterais.

Distribua a Nutella Vegana no fundo e laterais, intercalando com a massa que foi retirada. Faça várias camadas, pressionando com uma colher. Cubra novamente com a tampa.

Para a cobertura, derreta 1 xícara de chocolate meio amargo e despeje por cima do chocotone. Leve à geladeira.



Manjar de frutas vermelhas

Ingredientes

Manjar

120 g de amido de milho

1/2 xícara de açúcar refinado
(aprox. 120g)

200 ml de leite de coco

1 L de outro leite vegetal de sua
preferência

Calda vermelha

300 g de frutas vermelhas

1 pote de geleia de frutas vermelhas

1/2 xícara de água

Serve 6 pessoas

Modo de preparo

Coloque em uma panela o leite de coco, o açúcar e o amido de milho, e misture bem. Adicione o leite vegetal de sua preferência e a baunilha, e mexa em fogo brando sem parar, até chegar a uma consistência um pouco mais firme que um mingau.

Pegue parte dessa massa e misture com um pouco da geleia (entre 3 e 4 colheres de sopa). Essa etapa é só para dar cor a uma parte da massa que ficará por cima do manjar.

Coloque na fôrma primeiramente essa massa vermelha, e então termine de preencher a fôrma com a massa branca. Guarde na geladeira por 4 horas antes de servir.

Para a calda, dissolva a geleia em água e acrescente as frutas vermelhas.

Retire o manjar da fôrma e sirva com a calda por cima.

10 RECEITAS
sem carne
DE FIM DE ANO

por:



MERCY FOR

ANIMALS