



12º

FESTIVAL DA COZINHA VEGETARIANA

Receitas



A Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB)
disponibiliza neste livro digital 20 receitas veganas
ensinadas por chefs no 12º Festival de Cozinha
Vegetariana, realizado durante a 17ª Naturaltech em
São Paulo/SP, no ano de 2022.

Índice

Bife de Feijão Acebolado (Ale Oshiro)	2
Biscoitos Goiabinha (Carla Caldas)	3
Bolinho de Arroz Carreteiro com "Linguiça" Defumada (Vitor Asprino)	4
Bolo Caseiro de Maracujá (Natalia Pietro)	6
Bolo de Nozes com Doce de Leite (Liliane Dias)	7
Bombom "Prestígio" sem Açúcar (Mariana Rios)	9
Brownie de Feijão (Natalia Chede)	10
Casca Louca (Ivan Di Simoni)	12
Coxinhas (Denise Pacheco)	13
Dubu Gang Jeon (Priscila In Ae Jung)	15
Guisado de Casca de Banana com Cogumelos Servido com Angu (André Vieland)...	17
Hambúrguer de Feijão (Mariana Rios)	19
Linguiça Calabresa de Feijão (Denise Consolmagni)	20
Pão de Queijo Vegano (Marina Buava)	21
Queijo "Polenguinho" Vegano (Flavio Giusti)	22
Salada de Feijão-manteiguinha (Camila Mansur)	23
Sorvete de Flocos Vegano (Carol Yamamoto)	25
Temaki sem Salmão (Natalia Luglio)	26
Torta Banoffee (Renata Victoratti)	28
Wrap Arco-íris (Gabriella Major)	30

Cursos Expressos

Pão de Forma Super Proteico (Cá Botelho)	33
Tartar de Cenoura (Cá Botelho)	34
Pão de Melado (Drica Avelar)	35
Pavê de Paçoca (Drica Avelar)	36
Risoto de Limão-siciliano (Drica Avelar)	37
Tofish (Drica Avelar)	38
Maionese de Feijão-branco (Liih Sales)	39
Pão de Batata de Frigideira Recheado (Liih Sales)	40
Salada Fatuche (Liih Sales)	42

Ale Oshiro

Bife de Feijão Acebolado



INGREDIENTES

- 4 xícaras de feijão-preto cozido (sem caldo)
- 1 xícara de farinha de mandioca fina
- 4 dentes de alho picadinhos
- 2 cebolas grandes em fatias finas
- Óleo vegetal
- Cheiro-verde, sal e pimenta a gosto
- 2 colheres de azeite

PREPARO

Bife

- Amasse o feijão até obter uma massa
- Adicione o sal, o alho, a pimenta, o cheiro-verde picadinho e a farinha de mandioca aos poucos, até que a massa fique no ponto de modelar
- Unte as mãos com óleo e modele a massa em formato de bife
- Coloque os bifes na frigideira com um pouco de óleo e deixe dourar dos dois lados
- Reserve com cuidado para que não quebrem

Cebola caramelizada

- Refogue a cebola com o azeite em fogo baixo para que ela caramelize aos poucos
- Adicione sal e pimenta
- Finalize espalhando as cebolas já douradas por cima do bife

Carla Caldas

Biscoitos Goiabinha



INGREDIENTES

- 150 g de farinha de trigo branca
- 75 g de açúcar refinado
- 100 g de gordura de palma ou de coco sem sabor (em ponto pomada)
- 1 pitada de sal
- ½ colher de chá de extrato ou essência de baunilha
- Goiabada em cubos pequenos
- Água fria (quanto baste)
- Açúcar-cristal

PREPARO

- Misture os ingredientes secos em uma vasilha até ficarem homogêneos
- Incorpore a gordura de palma com as pontas dos dedos até formar uma farofa
- Dilua o extrato ou essência de baunilha em aproximadamente 3 colheres de sopa de água fria e, em seguida, acrescente à farofa até virar uma bola de massa
- Envolva a massa em plástico e deixe-a descansar em temperatura ambiente por 30 minutos
- Divida a massa em bolinhas de aproximadamente 10 g e coloque um cubo de goiabada no centro de cada uma
- Passe as bolinhas recheadas com goiabada no açúcar-cristal e as disponha em uma assadeira com papel-manteiga
- Leve ao congelador por 20 minutos e, enquanto espera as bolinhas descansarem, preaqueça o forno a 180 °C (se for elétrico) ou 200 °C (se for convencional)
- Asse os biscoitos por aproximadamente 15 minutos ou até que fiquem com as bordas douradas
- Retire do forno e espere esfriar para manusear
- Guarde em um pote com fechamento hermético para maior durabilidade

Vitor Asprino

Bolinho de Arroz Carreteiro com Linguiça Defumada



INGREDIENTES

Para o arroz

- 3 colheres de sopa de cebola bem picada
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 xícara de arroz parboilizado
- 2 xícaras de caldo de legumes ou água
- 1 colher de chá de sal
- 2 ramos de tomilho

Para o molho bechamel

- 50 g de castanha-de-caju
- 200 mL de água filtrada
- 3 colheres de sopa de cebola bem picada
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de chá de sal
- 1 folha de louro
- Noz-moscada, pimenta-do-reino-preta e pimenta-do-reino-branca a gosto

Para a massa do bolinho

- Arroz cozido (toda a quantidade que será feita para esta receita)
- Molho bechamel (toda a quantidade que será feita para esta receita)
- 3 colheres de sopa de cebolinha picada
- 3 colheres de sopa de salsinha picada
- 50 g de queijo parmesão vegetal ralado
- 150 g de *Pulled Pork Green Kitchen* (“carne” vegetal)
- 1 unidade de linguiça defumada vegetal picada

PREPARO

Arroz

- Refogue a cebola com o azeite em fogo médio até ela ficar transparente, sem dourar
- Acrescente o arroz, o sal, o ramo de tomilho e o caldo de legumes, e leve para ferver
- Tampe a panela e deixe em fogo médio até que o caldo seque e que o arroz esteja cozido

Molho bechamel

- Para preparar o leite vegetal, em um liquidificador, bata em velocidade alta a água e as castanhas-de-caju até obter uma pasta homogênea. Não é necessário coar
- Refogue a cebola com o azeite em fogo médio até ela ficar transparente, sem dourar
- Adicione a farinha de trigo e refogue por mais 1 minuto
- Adicione o leite aos poucos, mexendo sempre para não empelotar
- Tempere com sal, noz-moscada, as pimentas e a folha de louro
- Cozinhe por 5 minutos em fogo baixo e mexendo sem parar até o molho engrossar e que seja possível ver o fundo da panela

Bolinho

- No processador de alimentos ou no liquidificador, bata metade do arroz com o bechamel
- Junte todos os ingredientes e misture bem até a massa do bolinho ficar homogênea
- Faça bolinhas de aproximadamente 30 g e recheie com um cubinho de queijo prato vegetal (opcional)
- Passe na massa de farinha de trigo e água e, depois, na farinha panko ou na farinha de rosca
- Frite em óleo bem quente até dourar e estará pronto para ser servido

Natalia Pietro

Bolo Caseiro de Maracujá



INGREDIENTES

Massa

- 320 g de farinha de trigo
- 240 g de açúcar-cristal
- 10 g de fermento
- 180 mL de óleo vegetal
- 180 mL de água
- 180 mL de polpa de maracujá
- 1 pitada de sal

Calda

- 120 mL de água
- 120 mL de polpa de maracujá
- 180 g de açúcar-cristal
- 10 g de amido de milho

PREPARO

Bolo

- Misture a farinha com o sal em um *bowl* e reserve
- Em um liquidificador, bata durante 30 segundos o açúcar, a polpa, o óleo e a água
- Despeje o *mix* do liquidificador em uma batedeira e acrescente aos poucos a farinha, batendo em velocidade média (para não empelotar) até a massa ficar homogênea
- Adicione o fermento e misture suavemente com uma colher só até a massa ficar homogênea novamente
- Coloque em uma forma untada e leve para assar em forno preaquecido a 180 °C por cerca de 50 minutos. Não abra o forno por pelo menos 30 minutos.

Calda

- Misture os ingredientes em uma panela e leve ao fogo baixo até formar uma calda
- Despeje a calda sobre o bolo e sirva

Liliane Dias

Bolo de Nozes com Doce de Leite



INGREDIENTES

Massa

- 300 g de farinha de trigo
- 130 g de açúcar-demerara
- 50 g de nozes trituradas
- 100 mL de óleo de girassol
- 15 mL de vinagre de álcool
- 17 g de fermento químico em pó
- 300 mL de água
- 2 g de sal
- 0,5 g de bicarbonato de sódio

Cobertura

- 500 g de leite condensado de amendoim
- 300 g de leite de coco
- 3 g de óleo de coco
- 20 g de glucose de milho
- 20 g de açúcar-demerara
- 3 g de amido de milho
- 3 g de sal

PREPARO

Bolo

- Em um *bowl*, misture todos os ingredientes secos (exceto o fermento)
- Adicione o óleo, o vinagre e a água aos poucos. Como a massa deve ficar cremosa (não líquida), você não precisa utilizar toda a água
- Com a ajuda de um *fouet*, misture a massa até que fique homogênea
- Acrescente o fermento e despeje em uma forma untada
- Leve ao forno a 170 °C por 30 minutos. Após esse tempo, se o seu bolo ainda estiver branquinho, deixe no forno até dourar
- Deixe esfriar

Cobertura

- Dissolva o amido no leite de coco morno ou em temperatura ambiente
- Em uma panela seca, despeje o açúcar e leve ao fogo baixo
- Deixe o açúcar derreter totalmente até que forme um caramelo
- Quando a cor do caramelo ficar alaranjada, acrescente o leite de coco e mexa rapidamente até dissolver o açúcar outra vez
- Adicione os demais ingredientes e mexa constantemente em fogo médio até ficar na consistência cremosa
- Despeje a mistura ainda quente sobre o bolo

Mariana Rios

Bombom "Prestígio sem Açúcar



INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de leite de coco em pó
- 100 mL de leite de coco líquido
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 2 xícaras de coco ralado
- 1 barra de 250 g chocolate amargo sem leite
- 3 gotas de óleo essencial de hortelã-pimenta (opcional)

PREPARO

- Misture todos os ingredientes (exceto o chocolate e o óleo de coco) em uma panela em fogo baixo até desgrudar do fundo
- Leve a mistura ao refrigerador e aguarde até atingir uma consistência fácil de moldar
- Derreta o chocolate em banho-maria e adicione o óleo de coco
- Retire a mistura do refrigerador, banhe em chocolate e coloque em forma de bombom

Natalia Chede

Brownie de Feijão



INGREDIENTES

- 1 ½ xícara de feijão-preto (ou azuki) cozido, sem sal e sem caldo
- ½ xícara de açúcar-demerara
- 1 xícara de açúcar-mascavo ou de coco
- 1 xícara de farinha de aveia
- ¼ de xícara de óleo de coco
- 2 colheres de sopa bem cheias de pasta de amendoim ou *tahine*
- 4 colheres de sopa de cacau em pó
- ½ xícara de chocolate 70% sem leite
- ½ colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá de vinagre de maçã

PREPARO

- Pulverize o açúcar-demerara e o mascavo no liquidificador
- Coloque o feijão cozido no processador com o óleo de coco e bata até obter um creme
- Adicione a aveia, os açúcares, o chocolate (derretido em banho-maria) e o cacau em pó e volte a bater até obter uma massa bem densa
- Acrescente o bicarbonato de sódio e o vinagre de maçã e bata só mais um pouco, apenas para misturar delicadamente
- Com o auxílio de uma espátula, distribua a massa em uma assadeira untada com óleo de coco
- Leve ao forno preaquecido em 240 °C e mantenha por aproximadamente 15 a 20 minutos

Ivan Di Simoni
Casca Louca



INGREDIENTES

- Cascas de 8 bananas
- ½ cebola em fatias
- 1 pimentão-verde pequeno em tiras finas
- 1 pimentão-amarelo pequeno em tiras finas
- 1 pimentão-vermelho pequeno em tiras finas
- 1 cenoura ralada
- ½ xícara de chá de *shoyu*
- 1 pacote de molho de tomate
- 4 dentes grandes de alho
- 1 colher de café de louro em pó
- 1 colher de café de cominho
- 1 pitada de açúcar
- 1 xícara de chá de óleo
- Pimenta-do-reino, molho de pimenta e sal a gosto

PREPARO

- Lave as bananas inteiras com a casca, descasque-as e coloque as cascas em uma tábua
- Retire a polpa que fica grudada na parte interna da casca com a ajuda de uma colher
- Desfie as cascas com a ajuda de um garfo e reserve
- Refogue a cebola e o alho em uma panela com metade da xícara de óleo
- Quando dourar, acrescente as cascas, mexa e deixe refogar bastante
- Se estiver pegando muito no fundo da panela, adicione mais óleo ou um pouco de água
- Acrescente os pimentões e a cenoura, mexa bem e deixe refogar até que os

pimentões amoleçam

- Por fim, coloque os demais ingredientes (inclusive o shoyu) e deixe cozinhar por pelo menos 30 minutos, adicionando mais água caso necessário
- Desligue o fogo e sirva com pão ou arroz

Denise Pacheco

Coxinhas



INGREDIENTES

Massa

- 1 kg de batata
- 2 L de água
- 2 kg de farinha de trigo
- 1 cebola
- 2 L de caldo de legumes
- 2 colheres de sopa de manteiga vegana
- Azeite de oliva
- Sal a gosto

Recheio de jaca

- 500 g de jaca desfiada
- ½ cebola ralada
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de manteiga vegana
- Alecrim, manjericão e sal a gosto

Recheio de queijo

- Queijo vegano

Para empanar e fritar

- Farinha de rosca
- Amido de milho
- Farinha de trigo
- Água gelada
- Óleo de milho

Recheio de frango

- 1 kg de frango vegano à base de soja
- 1 colher de sopa de manteiga vegana
- ½ copo americano de leite vegetal
- ½ cebola ralada
- Tomilho, alecrim e sal a gosto

Recheio de brócolis

- 3 brócolis-ninja cozidos e picados
- 500 g de queijo vegetal ralado
- 2 dentes de alho
- Sal e azeite de oliva

Recheio de shimeji

- 1 kg de shimeji preto
- 2 dentes de alho
- ½ copo americano de leite vegetal
- ½ cebola ralada
- Alecrim, manjericão e sal a gosto

Recheio de palmito

- 1 kg de palmito picado
- ½ copo americano de leite vegetal
- 1 pimentão-vermelho bem picadinho
- Alecrim e manjericão a gosto

PREPARO

Massa

- Cozinhe a batata e faça um purê
- Refogue a cebola com sal no azeite e, em seguida, acrescente o caldo de legumes e a farinha de trigo mexendo sem parar (para evitar que empelote)
- Quando estiver desgrudando do fundo da panela, coloque a massa sobre uma superfície fria e deixe esfriar

Recheio

- Refogue todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea
- Para o recheio de queijo: rale o queijo e monte as coxinhas

Como empanar e fritar

- Misture o amido, a farinha de trigo e, em seguida, na água gelada
- Passe as coxinhas na mistura e depois na farinha de rosca
- Congele as coxinhas para, depois, fritar em óleo de milho bem quente

Priscila In Ae Jung

Dubu Gang Jeon



INGREDIENTES

- 850 g de tofu firme
- 10 folhas de arroz (para rolinho primavera)
- 100 g de fécula de batata ou amido de milho (para empanar)
- óleo vegetal (para fritura do tofu por imersão)

Molho

- 1 colher de óleo vegetal
- 1 colher de sopa de alho picado
- 2 colheres de sopa de ketchup
- 2 colheres de sopa de açúcar-mascavo
- 2 colheres de sopa de açúcar refinado
- 2 colheres de sopa de *gochujang* (pasta de pimenta coreana)
- 3 colheres de sopa de *shoyu*
- 4 colheres de sopa de saquê
- 2 colheres de sopa de vinagre

Para a Marinada

- 1 colher de sopa cheia de alho
- 1 colher de sopa cheia de gengibre
- 1 cebola pequena
- 200 mL de água filtrada
- 5 colheres de sopa de *shoyu*
- Pimenta-do-reino e sal a gosto

Finalização (opcional)

- Gergelim torrado e cebolinha picada a gosto

PREPARO

- Bata todos os ingredientes da marinada em um liquidificador ou *mixer*
- Parta o tofu com as mãos em pedaços de aproximadamente 3 a 4 centímetros
- Deixe os pedaços de tofu submersos na marinada por pelo menos 4 horas – mas, idealmente, de um dia para o outro. Depois, escorra-os em uma peneira
- Ferva a água e coloque-a em um recipiente amplo para hidratar as folhas de arroz
- xCaso necessário, corte as folhas de arroz pela metade
- Envolve os pedaços de tofu na folha de arroz hidratada (esse é um toque especial, que imita a crosta do frango frito)
- Passe o amido levemente em volta desses bolinhos, retirando o excesso
- Para que o tofu fique bem crocante, frite por imersão duas vezes, aproximadamente 5 minutos por vez. Uma sugestão é fritar todos uma primeira vez e depois fritar todos uma segunda vez. Se quiser, também é possível fazer na *airfryer*
- Para o molho, refogue o alho e, depois, acrescente os demais ingredientes na panela até que obter uma consistência de geleia
- Com o tofu frito e molho pronto, basta unir os dois e finalizar com gergelim torrado e cebolinha picada

André Vieland

Guisado de Casca de Banana com Cogumelos Servido com Angu



INGREDIENTES

Guisado

- 2 xícaras de casca de banana
- 2 xícaras de cogumelo paris
- 5 tomates maduros picados
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 talo de alho-poró picado
- 1 xícara de vinho tinto seco
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 3 colheres de sopa de cebolinha picadinha
- 1 colher de sopa de *shoyu*
- 1 colher de sopa de páprica defumada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Angu

- 1 L de caldo de legumes
- 1 cebola média ralada
- 2 e ½ xícaras de fubá
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

PREPARO

Guisado

- Em uma frigideira, aqueça um fio de azeite, coloque o alho e deixe fritar até dourar
- Adicione a cebola e, quando amolecer, coloque as cascas de banana, os tomates e os cogumelos, misturando até que os tomates amoleçam
- Acrescente o vinho, o sal, a páprica defumada e a pimenta-do-reino, e deixe ferver por cerca de 20 minutos

- Por fim, adicione o alho-poró e o *shoyu*, misture e desligue o fogo. Reserve

Angu

- Aqueça um fio de azeite em uma panela funda, adicione a cebola ralada e refogue até amolecer
- Coloque $\frac{2}{3}$ do caldo de legumes e deixe ferver
- Em um recipiente, dilua o fubá no restante do caldo de legumes e misture com a água fervente. Mexa até que o creme esteja grosso e encorpado
- Adicione o sal e a pimenta-do-reino

Finalização

- Em um prato, espalhe o angu e, por cima, coloque o guisado
- Adicione a cebolinha e as decorações de sua preferência. Sirva quente

Mariana Rios

Hambúrguer de Feijão



INGREDIENTES

- 1 xícara de feijão-preto
- $\frac{1}{3}$ de xícara de cebola picada
- 2 dentes de alho amassados ou picados
- 1 colher de sopa de orégano
- 2 colheres de sopa de azeite
- $\frac{1}{2}$ xícara de salsinha picada
- 1 colher de sopa de suco de limão
- $\frac{1}{3}$ de xícara de aveia em flocos finos
- $\frac{1}{3}$ de xícara de farinha de trigo ou $\frac{1}{2}$ xícara de farinha de arroz
- Sal e pimenta a gosto

PREPARO

- Cozinhe o feijão como de costume e reserve sem o caldo
- Amasse a leguminosa ou leve para o processador e, em seguida, coloque em um recipiente
- Adicione os demais ingredientes, deixando a farinha e a aveia por último e finalize acertando o sal
- Misture bem e, caso precise de mais farinha, coloque aos poucos
- Reserve a massa na geladeira
- Modele os hambúrgueres e frite em fogo médio em uma frigideira antiaderente com um fio de óleo

Denise Consolmagno

Linguiça Calabresa de Feijão



INGREDIENTES

- 320 g de feijão-carioca cozido (50% feijão, 50% caldo)
- 80 g de polvilho doce
- 80 g de polvilho azedo
- 40 g de pálpita defumada
- 1 pitada de pimenta-calabresa
- 25 g de glúten de trigo
- 55 g de farinha de trigo
- 120 mL de óleo de girassol
- 50 cm de papel-alumínio

PREPARO

- Na manteiga, adicione os polvilhos, a pálpita defumada, o glúten de trigo, a farinha de trigo e o feijão-carioca
- Em seguida, adicione o óleo e misture até obter uma massa homogênea
- Recorte o papel alumínio em retângulos de 15x30 cm
- Espalhe a massa no meio do papel alumínio com uma colher. Em seguida, feche e enrole as pontas
- Coloque todas as calabresas em uma assadeira e deixe cozinhar por 18 minutos no forno a 180 °C

Marina Buava

Pão de Queijo Vegano

INGREDIENTES

- 300 g de batata-doce cozida e amassada como purê – ou a batata que estiver mais barata (baroa, inglesa, asterix)
- 200 g de polvilho doce
- 50 g de polvilho azedo
- 50 mL de óleo
- 1 colher de chá de sal
- Ervas a gosto
- Água morna até dar o ponto (varia de acordo com a batata, algo entre 60 e 80 mL)



PREPARO

- Misture todos os ingredientes, exceto a água
- Vá adicionando a água aos poucos, misturando a massa de fora para dentro, até formar uma massa lisa e que dê para moldar
- Faça bolinhas de 4 centímetros e leve ao forno preaquecido a 200 °C, ou airfryer, até dourar

Ps.: Essa receita pode ser congelada também.

Flavio Giusti

Queijo "Polenguinho" Vegano



INGREDIENTES

- 1 xícara de castanha-de-caju crua e sem sal (hidratadas por 8 horas)
- ½ xícara de Rejuvelac
- 1 colher de chá de levedura nutricional (opcional)
- ½ colher de sopa de missô
- Sal a gosto
- 1 e ½ colher de sopa de ágar-ágár
- 2 xícaras de água
- 6 colheres de sopa de óleo de coco sem sabor (⅓ de xícara)

PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador (exceto o ágar-ágár, a água e o óleo de coco) até ficar uma massa bem homogênea. Reserve
- Deixe no fogo médio por 3 minutos uma panela com ágar-ágár e água, misturando sem parar
- Coloque no liquidificador a misture de ágar-ágár com água e o óleo de coco. Bata novamente até ficar bem homogêneo
- Coloque a mistura em um recipiente para dar forma ao queijo e leve à geladeira por 4 horas antes de desenformar

Ps.: Esta receita rende 1 kg de queijo "polenguinho" vegano.

Camila Mansur

Salada de Feijão-manteiguinha



INGREDIENTES

Salada

- 200 g de feijão-de-corda ou manteiguinha
- ½ cebola
- 1 dente de alho
- 1 folha de louro
- 2 tomates
- 1 cebola-roxa
- 4 colheres de sopa de vinagre de maçã
- 12 colheres de sopa de azeite de oliva
- Melado de cana
- Sal
- Manjericão, brotos e flores comestíveis a gosto

Pastinha picante

- 250 g de feijão-azuki
- 2 pimentas-caiena
- 1 colher de sopa de pasta de missô
- 1 pimentão-vermelho pequeno
- 4 colheres de sopa de azeite
- 2 dentes de alho
- ½ cebola
- 1 folha de louro

PREPARO

Salada

- Lave muito bem seu feijão em água corrente e, depois, deixe os grãos de molho com água filtrada em uma vasilha por 12 horas. Passado esse tempo, seu grão estará hidratado e mais macio, o que fará com que o tempo de cozimento seja menor e que não haja necessidade de panela de pressão

- Em uma panela, coloque os feijões, água filtrada (até cobrir os grãos mais três “dedos”), o louro, o alho, a cebola e o sal. Neste passo, você vai “dar o gosto” e pode acrescentar ervas e outros temperos, se quiser
- Cozinhe em fogo médio por 20 minutos ou até o grão estar *al dente*
- Enquanto o feijão cozinha, prepare o restante dos ingredientes para a salada. Pode ser o que tiver na sua geladeira: pepino, tomate, cebola-roxa, milho etc. Use sua criatividade. Se for usar tomate, retire as sementes para a salada não ficar aguada
- Depois que seu feijão estiver cozido, escorra-o em uma peneira, porém não lave em água corrente para que não perca todo o gosto adquirido no processo do cozimento
- Espere esfriar por completo
- Em uma vasilha, misture todos os ingredientes e tempere com o azeite, o vinagre, o melado de cana e o sal. Mexa bem
- Finalize com brotos, flores comestíveis e manjericão

Pastinha picante

- Lave bem o feijão e, depois, deixe de molho de 8 a 12 horas
- Cozinhe em uma panela com água, o louro, a cebola, o alho e o sal por 20 minutos ou até o feijão estar completamente cozido
- Escorra o feijão em uma peneira ou escorredor e não lave em água corrente, para que não perca o gosto adquirido durante o cozimento
- Bata todos os ingredientes no processador até virar uma pasta uniforme
- Regue com bastante azeite

Carol Yamamoto

Sorvete de Flocos Vegano



INGREDIENTES

- 150 g de "aquafaba" de ervilha em lata
- 3 g de cremor de tártaro
- 1,5 g de goma xantana
- 160 g de castanha-de-caju crua e sem sal
- 150 g de água
- 225 g de açúcar-demerara
- 30 g de óleo de coco sem sabor
- 7 g de essência de baunilha
- 150 g de chocolate vegano ralado

PREPARO

- Hidrate as castanhas
- Em um liquidificador, bata as castanhas, o açúcar, a água, o óleo de coco e a baunilha até obter um creme bem liso
- Em uma batedeira coloque a aquafaba, o cremor de tártaro e a goma xantana e bata por 10 minutos
- Transfira a mistura de castanhas para uma tigela grande e adicione $\frac{1}{3}$ do merengue batido e misture bem com uma espátula
- Acrescente mais $\frac{1}{3}$ e misture delicadamente com movimentos de baixo para cima. Por fim, coloque o restante do merengue e misture até ficar homogêneo.
- Por último, misture o chocolate ralado
- Distribua o sorvete em copinhos individuais ou em um pote grande e leve para o freezer por pelo menos 12 horas

Ps.: Conserve no freezer por até dois meses.

Natalia Luglio

Temaki sem Salmão



INGREDIENTES

Patê de salmão

- 4 cenouras médias
- ½ xícara de inhame cozido e descascado
- ½ xícara de tofu
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 2 colheres de sopa de azeite
- ¼ de xícara de água
- 2 folhas de alga nori picadas
- Cebolinha picada e sal a gosto

Arroz japonês

- 2 xícaras de arroz para sushi
- 3 colheres de sopa de açúcar demerara ou cristal
- 3 colheres de sopa de vinagre de arroz
- 1 colher de chá de sal
- 2 xícaras de água

Montagem do temaki

- 10 folhas de alga nori

PREPARO

Arroz japonês

- Em uma panela, misture todos os ingredientes e leve ao fogo médio ou baixo até a água secar. Destampe o arroz e deixe esfriar

Patê de salmão

- Em uma panela, cozinhe a cenoura até ficar macia, mas sem desmanchar
- Pique a cenoura cozida em pedaços bem pequenos

- No liquidificador, misture o tofu, o inhame, o azeite, o limão, o sal e a água. Bata bem, até ficar aveludado. Pode ser necessário adicionar um pouco mais de água para ajudar
- Em uma tigela, misture a cenoura picada, a nori, a cebolinha e, aos poucos, adicione a mistura do liquidificador até obter uma consistência cremosa (sem deixar que fique mole). Pode ser que sobre um pouco de creme

Montagem do *temaki*

- Passe as folhas inteiras de alga nori rapidamente na chama da boca do fogão e corte-as ao meio. Molhe a ponta dos dedos e espalhe o arroz japonês em $\frac{3}{4}$ da alga. Espalhe o patê por cima do arroz e, com cuidado, enrole o *temaki*, sempre apertando bem para não ficar frouxo

Se nunca fez *temaki*, assista a alguns vídeos antes de começar, assim poderá fazer, além desse prato, outros que utilizam os mesmos ingredientes, como *sushis*, *hot rolls*, *niguiris* e *joes*.

Renata Victoratti

Torta Banoffee



INGREDIENTES

Massa

- 200 g de bolacha maisena sem leite e manteiga (verifique no rótulo)
- 3 colheres de sopa cheias de margarina vegetal sem leite (verifique no rótulo)

Caramelo

- 1 xícara de açúcar
- 2 xícaras de leite vegetal

Chantilly

- 1 xícara de chá de leite vegetal bem gelado
- $\frac{1}{3}$ de xícara de açúcar
- 2 colheres de sopa de emulsificante
- $\frac{1}{2}$ limão

Doce de “leite”

- 2 xícaras de açúcar
- 4 xícaras de leite vegetal
- 1 pitada de sal

Recheio

- 2 unidades de bananas maduras fatiadas

PREPARO

Massa

- Quebre as bolachas e bata no liquidificador até que formem uma farofa. Reserve em um recipiente
- Adicione a margarina e misture com as mãos até que forme uma massa. Ela será a base da nossa torta

- Coloque a massa em uma assadeira redonda, com fundo removível e leve para assar em forno preaquecido a 180 °C por 10 minutos ou até a massa ficar levemente dourada

Doce de "leite"

- Com o fogo desligado, adicione em uma panela o açúcar e o leite vegetal. Ligue o fogo e comece a misturar aos poucos, até que o açúcar derreta e o leite comece a ferver
- Continue mexendo até reduzir e que solte do fundo da panela
- Coloque uma pitada de sal, desligue e reserve

Caramelo

- Leve uma panela com açúcar ao fogo e deixe caramelizar, misturando bem
- Adicione o leite na panela e continue misturando para que o caramelo fique bem homogêneo
- Aguarde até o leite reduzir para obter um creme bem liso. Reserve

Chantilly

- Em uma batedeira, misture o açúcar com o leite bem gelado por 2 minutos
- Acrescente o emulsificante e continue batendo até que o creme engrosse e que o *chantilly* se forme
- Adicione algumas gotas do limão, bata por mais um minuto para finalizar e reserve na geladeira

Montagem

- Após a massa esfriar, coloque uma camada do doce de "leite" cobrindo todo o fundo da assadeira
- Cubra o doce de "leite" com fatias de banana
- Por cima das bananas, coloque uma camada de caramelo
- Finalize com o *chantilly*, se desejar, salpique canela por cima e leve para a geladeira antes de servir

Gabriella Major

Wrap Arco-íris

INGREDIENTES

Faláfel

- 1 ¼ xícara de chá de grão-de-bico seco (250 g)
- ½ cebola
- ¼ de xícara de chá de folhas de salsinha (cerca de 8 ramos)
- ¼ de xícara de chá de folhas de coentro (cerca de 8 ramos)
- 1 dente de alho
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 ½ colher de chá de sal
- ½ colher de chá de bicarbonato de sódio em pó

Homus *pink*

- 2 xícaras de arroz para sushi
- 3 colheres de sopa de açúcar demerara ou cristal
- 3 colheres de sopa de vinagre de arroz
- 1 colher de chá de sal
- 2 xícaras de água

Montagem

- Homus *pink*
- Faláfel
- Legumes variados em palitinho a gosto
- Folhas de couve

PREPARO

Faláfel

- Antes de tudo, faça o demolho do grão-de-bico por, no mínimo, 24 horas. Depois, lave bem, escorra a água do demolho e reserve
- No processador, coloque a cebola, o alho, a salsinha e o coentro. Junte o grão-de-



bico, o sal e as especiarias, e bata até formar uma massinha moldável

- Transfira para um recipiente e molde em pequenas bolinhas
- Leve ao forno preaquecido por 15 minutos ou até dourar. Lembre-se de virar na metade do tempo

Homus pink

- Bata tudo no processador até virar uma massa bem lisinha e homogênea

CURSOS

expressos



Cá Botelho

Pão de Forma Super Proteico



INGREDIENTES

- 1 $\frac{1}{2}$ xícara de lentilha
- 1 $\frac{1}{3}$ xícara de água
- 1 xícara de farinha de grão-de-bico
- 1 xícara de farinha de aveia
- 3 colheres de sopa de *psyllium*
- 3 colheres de sopa de sementes (à sua escolha: chia, abóbora, linhaça etc.)
- 1 colher de café de sal
- 1 colher de sopa de fermento
- 1 colher de sopa de vinagre

PREPARO

- Deixe a lentilha de molho de 8 a 12 horas
- Descarte a água do molho e bata no liquidificador a água da receita com 1 $\frac{1}{2}$ xícara dos grãos já demolhados (o que sobrar pode ser cozido depois)
- Em uma vasilha, misture os ingredientes secos (com exceção do fermento)
- Acrescente os ingredientes líquidos (exceto o vinagre)
- Por fim, adicione o vinagre e o fermento
- Leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 50 minutos em uma forma de bolo inglês (pão de forma)

Cá Botelho

Tartar de Cenoura



INGREDIENTES

- 2 cenouras
- Coentro ou salsa a gosto
- Raspas de 1 laranja ou limão
- $\frac{1}{3}$ de cebola-roxa picada
- Suco de 1/2 laranja
- 2 colheres de sopa de maionese ou *cream cheese* vegano
- Sal a gosto
- $\frac{1}{2}$ manga em cubinhos
- Molho *teryaki* a gosto
- 1 abacate picado
- Brotos de alfafa a gosto
- 1 beterraba
- $\frac{1}{2}$ xícara de sugu

PREPARO

- No liquidificador, bata uma beterraba. Em seguida, coe e use a água pra cozinhar o sugu
- Volte ao liquidificador e agora bata as cenouras com 2 copos de água. Coe também e, em seguida, misture o bagaço com todos os outros ingredientes
- Molde em uma forminha e sirva frio, com molho *teryaki*
- Monte o tartar com o abacate, o sugu e os brotos

Dríca Avelar

Pão de Melado



INGREDIENTES

- 3 ½ xícaras de farinha de trigo integral
- 250 g de melado
- 1 ½ xícara de açúcar-mascavo
- 2 copos de água morna
- 2 colheres de sopa rasas de canela em pó
- 1 colher de chá de cravo em pó
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio

PREPARO

- Em uma tigela, peneire a farinha de trigo integral, adicione a canela e o cravo em pó e reserve
- Em uma leiteira, coloque a água, o açúcar-mascavo e o melado. Leve ao fogo para dissolver, mas não deixe ferver, somente amornar
- Na mistura de farinha, adicione o bicarbonato e despeje o líquido. Incorpore com ajuda de um *fouet*
- Transfira a massa para uma fôrma que pode ser quadrada, redonda ou até mini forminhas – o importante é que a assadeira esteja untada com óleo e farinha de trigo integral
- Leve ao forno a 180 °C por 35 a 40 minutos ou até que o palito saia limpo
- Espere esfriar, cubra com chocolate ou coma puro. É delicioso!

Dríca Avelar

Pavê de Paçoca



INGREDIENTES

Pavê

- 200 g de bolacha maisena
- 2 xícaras de leite vegetal

Ganache

- $\frac{1}{2}$ xícara de chocolate vegano
- $\frac{1}{4}$ de xícara de leite vegetal

Creme

- 4 a 6 paçocas esfareladas
- 2 xícaras de leite vegetal (para o creme)
- 1 xícara de pasta de amendoim
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 3 colheres de sopa de amido de milho

PREPARO

Creme

- Adicione todos os ingredientes do creme em uma panela e leve ao fogo por 4 a 5 minutos até apurar. Ele fica com uma consistência parecida com a de doce de leite

Ganache

- Misture o chocolate com $\frac{1}{4}$ de xícara de leite vegetal e leve ao fogo até ficar uma mistura homogênea

Pavê

- Para montar o pavê: umedeça as bolachas nas 2 xícaras de leite vegetal e, no fundo de um pirex, disponha uma ao lado da outra, formando uma camada de bolacha. Por cima, adicione o creme de paçoca, e continue a acrescentar camadas alternadas até finalizar com uma camada de ganache de chocolate
- Leve à geladeira por no mínimo 1 hora e sirva!

Dríca Avelar

Risoto de Limão-siciliano



INGREDIENTES

Risoto

- 3 colheres de sopa de azeite
- ½ cebola em cubinhos
- 2 xícaras de café de arroz arbóreo
- 10 conchas (aproximadamente 800 mL de caldo de legumes)
- Raspas e suco de 1 limão-siciliano
- 1 taça de vinho branco (opcional)
- Sal e azeite a gosto

Caldo de legumes

- alho-poró
- cebola
- cenoura
- 800 mL de água

PREPARO

- Prepare o caldo de legumes colocando o alho-poró, a cebola, a cenoura e a água para ferver por 20 minutos
- Em uma panela, refogue a cebola no azeite. Quando ela estiver translúcida, adicione o arroz e doure por 2 ou 3 minutos
- Adicione o caldo de legumes aos poucos, colocando uma concha de cada vez, sem parar de mexer
- Após 10 ou 12 minutos o grão triplicará de tamanho e esse é o momento de colocar camadas de sabor: 1 taça de vinho, suco e raspas do limão
- Tempere com sal e mexa bastante. Experimente para provar o sal

Dríca Avelar

Tofish



INGREDIENTES

- 200 g de tofu fresco
- 4 folhas de algas para sushi
- Suco de 1 limão
- Sal a gosto
- 1 xícara de farinha de aveia
- 1 xícara de água
- 1 colher de sopa de amido de milho
- Óleo para fritar

PREPARO

- Triture duas folhas de alga nori no processador até que virem um pozinho.
- Corte o tofu em lâminas bem finas (as mais finas que você conseguir)
- Espalhe todos os pedaços de tofu finos em cima de uma tábua e tempere com limão e sal. Finalize espalhando por cima bastante alga triturada
- Faça "pirâmides" de 4 fatias de tofu com alga e junte tudo com ajuda de um palito ou de uma outra alga
- Com as postas de tofish estão prontas, basta empanar e fritar em óleo bem quente
- Sirva com o risoto de limão-siciliano, que combina muito!

Liih Sales

Maionese de Feijão-branco



INGREDIENTES

- 1 xícara de feijão-branco
- 1 folha de louro
- 3 dentes de alho
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de mostarda
- 1 limão espremido
- Sal a gosto

PREPARO

- Deixe o feijão de molho por no mínimo 8 horas.
- Descarte a água do molho e lave os feijões.
- Cozinhe o feijão na panela de pressão com a folha de louro e um pouco de sal por aproximadamente 15 minutos.
- Escorra o feijão e separe $\frac{1}{2}$ xícara da água do cozimento.
- Bata todos os ingredientes no liquidificador, até que forme uma pasta cremosa e lisa.
- Se necessário, adicione um pouco mais de água para chegar na cremosidade desejada.

Liih Sales

Pão de Batata de Frigideira Recheado



INGREDIENTES

Massa

- 2 batatas médias
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de azeite ou óleo
- 2 colheres de sopa de cebolinha picada
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de fermento químico
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Recheio

- 1 xícara de espinafre fatiado
- $\frac{1}{2}$ cebola picada
- 3 dentes de alho amassados
- Azeite ou óleo para refogar
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de açafrão-da-terra
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

PREPARO

Massa

- Cozinhe as batatas, escorra bem e deixe esfriar por completo
- Em uma vasilha, coloque todos os ingredientes e misture com as mãos até que fique homogêneo. Cubra a massa e reserve enquanto prepara o recheio

Recheio

- Em uma frigideira grande, refogue a cebola e, em seguida, o alho até dourarem. Depois, coloque o espinafre e os temperos. Continue refogando até que o espinafre esteja sem líquido no fundo. Deixe esfriar

Montagem

- Passe farinha nas mãos para a massa não grudar nelas. Pegue um pouco da massa (mais ou menos a quantidade de uma concha) e a abra, formando um disco. Concentre o recheio no meio e feche, formando uma meia-lua. Com delicadeza, puxe as pontas para o meio, formando novamente um disco
- Aqueça uma frigideira com um pouco de azeite ou óleo. Deixe em fogo baixo, coloque os pães e mantenha a panela tampada por aproximadamente 2 minutos, garantindo que a farinhacozinhe. Depois, vire os pães e doure os dois lados

Liih Sales

Salada Fatuche



INGREDIENTES

Salada

- 2 folhas de pão sírio cortado em quadrados médios
- 2 tomates picados em cubos médios sem sementes
- 1 cebola em meia-lua fina
- 4 rabanetes em rodelas finas
- 1 pepino-japonês picado em cubos
- ½ maço de alface-americana rasgada
- ½ maço de rúcula rasgada
- 4 colheres de sopa de semente de romã
- Azeite de oliva e sal a gosto

Molho

- 2 limões espremidos
- 1 colher de chá de záitar
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- 3 colheres de sopa de hortelã picada
- 4 colheres de sopa de água
- 3 colheres de sopa de azeite
- Sal a gosto

PREPARO

Salada

- Em uma assadeira, coloque o pão sírio cortado com um pouco de azeite e sal. Asse por aproximadamente 10 minutos ou até que esteja crocante
- Misture todos os ingredientes em uma vasilha grande. Reserve

Molho

- No liquidificador, bata o limão, o záitar, o alho, a água, o azeite e o sal até obter um molho homogêneo. Coloque em uma vasilha pequena e misture com a hortelã e a salsinha picada
- Despeje o molho na salada e misture até que cubra todos os ingredientes



A sua filiação é muito importante para que consigamos continuar com nossas ações, programas e campanhas. Junte-se a nós para fazermos cada vez mais pelos animais, pelas pessoas e pelo planeta.

svb.org.br/filiacao

Para saber mais sobre o trabalho da SVB, acesse:

www.svb.org.br

 [@sociedadevegetariana](https://twitter.com/sociedadevegetariana)