

10

RECEITAS VEGANAS

INCRÍVEIS PARA AS
SUAS FESTAS



EBOOK GRATUITO





BATATAS AGRIDOCES ASSADAS

PREPARO

Numa forma ou recipiente, coloque as batatas lavadas e misture todos os demais ingredientes, deixando o sal por último (lembmando que ao assar as batatas o sal será acentuado).

Cubra com o papel alumínio e leve ao forno pré aquecido em 180°C até ficarem macias (retire após cerca de 10 à 15 minutos e espete com um palito ou garfo para conferir).

Retire o papel alumínio e regue com um pouco mais de azeite, deixe assar até dourarem por cima.

Podem ser servidas quente ou frias.

INGREDIENTES

Batata Bolinha (500g)

*1 colher (sopa) de alecrim
(folhas soltas inteiras, não picadas)*

*5 dentes de alho partidos ao meio
(com casca)*

*1 colher e 1/2 (sopa) de
vinagre balsâmico*

*Azeite e bastante para
"regar" as batatas*

*2 colheres (sopa) de
melado de cana*

Sal e pimenta do reino à gosto

1 folha de papel alumínio



MIX DE COGUMELOS

PREPARO

Numa frigideira ou panela wok, adicione um fio de azeite e refogue a cebola picada até dourar.

Acrescente os cogumelos e deixe refogar sem mexer por aproximadamente 2 à 3 minutos.

Mexa os cogumelos para virá-los o máximo possível, adicione o tomate cereja, o shoyu e refogue por mais 2 minutos ou até o shoyu secar (caso queira eles mais sequinhos).

Desligue o fogo e adicione um fio de óleo de gergelim junto à cebolinha picada, misture e sirva com algumas pimentas rosa por cima.

INGREDIENTES

1 cebola média picada

200g Cogumelo paris fatiado

200g de Cogumelo
Shitake fatiado

200g de Cogumelo
Shimeji soltos da raiz

200g de Tomate
cereja cortados ao meio

2 à 3 colheres (sopa)
de Cebolinha picada

5 colheres (sopa) de Shoyu

Óleo de gergelim o bastante

Azeite o bastante

Pimenta rosa à gosto



BATALHOADA

PREPARO

Pré cozinhe as batatas com uma pitada de sal, devem ser retiradas antes de ficarem macias.

Em uma forma ou recipiente que possa ir ao forno, misture delicadamente as batatas aos demais ingredientes, deixando o sal por último (lembmando que ao levar ao forno o sal será acentuado) e leve ao forno pré aquecido à 180°C até os legumes dourarem ou ficarem macios, conforme preferência.

Sirva quente.

INGREDIENTES

5 batatas médias fatiadas em tiras grossas

3 tomates médios fatiados em rodelas grossas

3 cebolas médias em rodelas

2 pimentões cortados em tira

5 dentes de alho grandes descascados e cortados

1 xícara (chá) de azeitonas (variar na cor)

3 folhas grandes de alga nori rasgadas grosseiramente

Azeite o bastante

Sal e pimenta do reino à gosto



COUVE FLOR GRATINADA COM CREME DE SOJA

INGREDIENTES

Para o creme de soja

80g de extrato de soja puro

400ml de água

1 colher (sopa) de
salsinha picada

1 colher (sopa) de amendoim
picados grosseiramente
(ou castanha de sua preferência)

1 colher (sopa) de
cebola em flocos

Azeite o bastante

Para a couve flor gratinada

1 Couve flor média lavada inteira

Sal e pimenta do reino à gosto

Sirva quente.



ASSADO DE LENTILHA

PREPARO

Cozinhe a lentilha até os grãos ficarem macios, escorra e reserve.

Refogue o alho e cebola em um fio de óleo até dourarem.

Adicione os tomates picado e refogue até desmancharem.

Em um recipiente, misture a lentilha com os demais ingredientes e o tempero refogado até desmanchar parcialmente a lentilha e deixando a farinha de rosca (ou pão) por último para dar liga.

Em uma forma de bolo inglês (retangular pequena) untada com óleo, despeje a massa de lentilha e leve a forno pré aquecido à 180°C até dourar por cima (aprox 45 minutos).

Deixe esfriar e sirva pura ou com molho e acompanhamentos de sua preferência, pode ser servida com o mix de cogumelos refogados com pimenta rosa.

INGREDIENTES

500g de lentilha deixada de molho de 4 à 8 horas, trocando a água de 2 em 2 horas se possível

1 cebola média

5 dentes de alho picados

3 tomates médios picados

Óleo vegetal o bastante

Aprox 50g de farinha de rosca ou um pão francês grande rasgado em pedaços pequenos

Páprica defumada à gosto

Sal e pimenta do reino à gosto



RABANADA AO VINHO

INGREDIENTES

1 xícara e 1/2 (chá)
de leite vegetal

1/2 colher (chá) de
essência de baunilha

3 pães francês cortados
em fatias grossas

Farinha de trigo o bastante

1/2 xícara de açúcar

1 colher (sopa) de
vinho tinto doce

1 colher (sopa) de óleo vegetal

Açúcar e canela para
polvilhar à gosto

Em um recipiente, misture o leite vegetal com a essência de baunilha e reserve.

Molhe as fatias de pão francês no leite vegetal e empane na farinha de trigo sem deixar excessos, reserve.

Em uma panela ou frigideira, adicione o açúcar, o vinho e o óleo e leve a fogo baixo até formar um caramelo.

Adicione as fatias de pão empanadas e deixe fritar no caramelo até dourar um lado, vire e faça o mesmo do outro lado de cada uma.

Coloque as fatias douradas em um recipiente já na posição que serão servidas, polvilhe com o açúcar e canela à gosto.



BOLO PANETONE/ CHOCOTONE

INGREDIENTES

2 e 1/2 xícaras (chá)
de farinha de trigo

1 xícara (chá) de açúcar

1 xícara e 1/2 (chá) de água

1/2 xícara (chá) de óleo vegetal

2 colheres (sopa)
de fermento químico

1/5 xícara de frutas cristalizadas
(panettone) ou chocolate
vegano picado em pedaços
bem pequenos (chocotone)

PREPARO

Misture todos os ingredientes secos em um recipiente de batedeira, exceto o fermento e as frutas cristalizadas (ou chocolate).

Adicione a água, o óleo e bata até misturar de forma homogênea.

Adicione as frutas cristalizadas (ou chocolate picado) e o fermento, misture delicadamente.

Em uma forma untada, despeje a massa e leve ao forno pré aquecido à 180°C por 45 minutos.

Obs - Caso queira um chocotone com cor de chocolate, adicione 1/3 xícara (chá) de cacau em pó puro junto com a farinha de trigo



SALADA DE FRUTAS ASSADA

INGREDIENTES

1 Manga

2 Maçãs

1/3 de Abacaxi

1 caixinha de morangos

1 pêra

1 cacho de uva sem sementes pequeno

Suco de 1 laranja inteira

Rapas de meio limão pequeno

1/2 xícara de açúcar

Canela à gosto

Corte todos os ingredientes em cubos pequenos, exceto os morangos e uvas (cortá-los ao meio), certifique-se de retirar todos as sementes de frutas como a pêra e maçã.

Misture com o açúcar, suco de laranja, rapas de limão e despeje em um recipiente que possa ir ao forno.

Polvilhe a canela à gosto por cima e leve ao forno pré aquecido em 180°C por aproximadamente 25 minutos.

Pode ser servida em temperatura morna ou gelada, pura ou com creme vegano (de soja, arroz, côco etc).



PAVÊ DE CHOCOLATE

PREPARO

Em um recipiente, misture o leite vegetal com a essência de baunilha e reserve.

Derreta o chocolate vegano em banho maria e misture com o creme de soja formando um ganache, reserve.

Molhe a bolacha de maizena no leite vegetal e coloque em camadas com o ganache de chocolate em uma travessa de vidro até completá-la.

Leve para geladeira e deixe repousar por 2 horas.

Sirva gelado.

INGREDIENTES

100ml de leite vegetal

1 colher (chá) de essência de baunilha

1 pacote de bolacha de maizena sem leite (aprox 340g)

400g de chocolate vegano

2 caixas de creme de soja (200g)



TORTA DE MAÇÃ

INGREDIENTES

Para o recheio

7 maçãs média fatiadas
sem semente

1 xícara de açúcar

1/2 xícara de água

Para a massa

300g de bolacha de
maizena trituradas/processadas

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

2/3 xícara (chá) de óleo vegetal

1/2 xícara (chá) de água

1/2 colher (chá) canela em pó

Em uma panela, adicione as maçãs, a água e o açúcar e leve a fogo baixo até formar um caramelo e deixar as maçãs macias, desligue o fogo e reserve.

Misture a bolacha de maizena com a farinha de trigo e então os demais ingredientes, até formar uma massa homogênea.

Em uma forta de torta (fundo falso), cubra o fundo e as bordas com a massa, adicione o recheio e finalize com tiras da massa trançadas por cima.

Leve a forno pré aquecido à 180°C até a massa ficar sequinha, retire e deixe esfriar.

Pode ser servido em fatias pura ou com sorvete vegano.



**GOSTOU? CONHEÇA NOSSO
TRABALHO E TODAS AS
NOSSAS PUBLICAÇÕES EM**

SVB.ORG.BR