



10

RECEITAS VEGANAS

INCRÍVEIS PARA AS
SUAS FESTAS

 Sociedade
Vegetariana
Brasileira

EBOOK GRATUITO



BATATAS AGRIDOCE ASSADAS

PREPARO

Numa forma ou recipiente, coloque as batatas lavadas e misture todos os demais ingredientes, deixando o sal por último (lembrando 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 o 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 raíz*

*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 (lembrando 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 rodela grossas*

3 cebolas médias em rodela

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

PREPARO

Adicione a água e o extrato de soja num liquidificador e bata regando com fios de azeite até adquirir uma consistência cremosa e ficar homogêneo

Despeje em um recipiente e misture com os demais ingredientes, reserve.

Pré cozinhe a couve flor inteira com a pimenta do reino e sal, retire-a antes de ficar macia, num ponto que seja possível espetá-la com um garfo ou palito.

Numa forma ou recipiente que possa ir ao forno, adicione a couve flor pré cozida e cubra com o creme de soja, tentando deixá-lo entrar o máximo possível para dentro da couve flor mas sem desmanchá-la.

Leve ao forno alto (aprox 220°C ou superior) ou utilize a função grill (disponível em alguns fornos) até gratinar o creme.

Sirva quente.

INGREDIENTES

Para o creme de soja

80g de extrato de soja *psa 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



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

PREPARO

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.

INGREDIENTES

*1 xícara e 1/2 (chá)
de leite vegetal*

*1/2 colher (chá) de
essência de baunilha*

*3 pães franceses 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*



BOLO PANETONE/ 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

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
(panetone) ou chocolate
vegano picado em pedaços
bem pequenos (chocotone)



SALADA DE FRUTAS ASSADA

PREPARO

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).

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



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

PREPARO

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 forma 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.

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



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

SVB.ORG.BR