

# Ceia de Natal

Por Chef Myllena Salles



## Myllena Salles

Chef consultora da SVB, faz parte do time Segunda sem Carne auxiliando nos treinamentos culinários e mostrando a possibilidades dos vegetais de forma acessível e prática.

*Ceia  
de Natal*

Por Chef Myllena Salles



# Índice

## Ceia de Natal

Por Chef Myllena Salles

### ENTRADAS

Mini abóbora paulista recheada com palmito e farofa de castanha do pará .....	3
Bolinho do mar de shimeji .....	5

### PRATO PRINCIPAL

Tofu à portuguesa .....	6
Medalhão de shitake ao molho de laranja .....	7

### GUARNIÇÃO

Salpicão de grão de bico .....	9
Farofa natalina .....	10

### SOBREMESA

Pannacotta com geleia de morango .....	11
Rabanada .....	13

# Mini abóbora paulista recheada com palmito e farofa de castanha do pará

entrada

## INGREDIENTES

### Para o recheio

- 3 mini abóboras paulistas
- 500 gramas de palmito pupunha em conserva (descarte a água da conserva e lave o palmito para remover o excesso de sal)
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- ½ xícara de leite de coco
- 2 colheres de sopa de coentro picado
- ¼ colher de chá de pimenta do reino
- 1 colher de chá de páprica defumada
- 1 pimentão vermelho
- azeite
- sal a gosto

### Para a farofa

- 200 gramas de castanha do pará
- 1 galho de alecrim
- 2 colheres de sopa de alho poró
- ¼ colher de chá de cominho
- azeite para refogar
- sal a gosto



## PREPARO

### Recheio

- Comece cortando a mini abóbora ao meio, em seguida, retire as sementes com o auxílio de uma colher;
- Separe o “pescoço” da parte inferior da abóbora, deixe a parte inferior como uma concha (não corte muito rente a parte das semente, para não correr o risco de furar ou quebrar);
- Coloque as partes das abóboras em uma assadeira untada com azeite com a parte de dentro virada para cima, salpique um pouco de sal e pimenta do reino e, em seguida, regue com azeite e leve para assar no forno a 220 graus por 25 minutos, quando o tempo chegar a 20 minutos, vire as abóboras para baixo para dourar;
- Retire do forno e deixe esfriar. Pegue os “pescoços” das abóboras e retire o miolo, bata no liquidificador com o leite de coco até que forme um creme grosso e reserve;
- Em uma panela, refogue a cebola e, em seguida, o alho até que fiquem dourados, adicione o pimentão picado e, em seguida, o palmito pupunha picado em cubos pequeno;
- Coloque o coentro picado e a páprica defumada, continue refogando até encorpar, em seguida adicione o creme de abóbora e cozinhe até que engrosse;
- Com uma colher de sopa, recheie as abóboras e finalize com a farofa de castanha do pará.

### Farofa

- Rale as castanhas do pará ou bata no liquidificador até que forme uma farinha e reserve.
- Em uma frigideira, refogue o alho poró picado até que fique dourado junto com o galho de alecrim, em seguida, remova o galho e adicione a farinha de castanha do pará, coloque e o cominho e deixe dourar e reserve.

### Rendimento: 6 porções



# Bolinho do mar de shimeji

## INGREDIENTES

- 500 gramas de shimeji branco
- 300 gramas de mandioca cozida e amassada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 folha nori triturada
- ½ limão espremido
- 3 colheres de sopa de coentro picado
- 1 colher de chá de pimenta do reino
- 1 xícara de farinha de trigo
- Sal a gosto
- Óleo para fritar

## PREPARO

- Comece limpando o shimeji, removendo a parte inferior. Deixe o shimeji seco com o auxílio de papel toalha ou pano. Em seguida, triture o shimeji no processador até que fique levemente granulado, use o modo pulsar para controlar, para que não fique muito processado ao ponto de massa;
- Em uma vasilha grande, coloque a mandioca bem cozida e amassada ao ponto de purê, misture os demais ingredientes;
- Misture até que fique homogêneo e a massa firme para moldar;
- Molde os bolinhos em forma de croquete, passe levemente na farinha de trigo, remova o excesso e frite por imersão em óleo quente;
- Evite colocar em papel toalha após frito, de preferência deixe secando a gordura em uma grade.

entrada



**Rendimento:**  
**12 porções**



## Tofu à portuguesa

### INGREDIENTES

- 500 gramas de tofu
- 200 gramas de batata laminada
- 2 tomates em rodelas
- 1 cebola grande em rodelas
- 1 pimentão vermelho grande em rodelas
- 100 gramas de azeitonas
- 3 dentes de alho amassados
- 1 folha nori
- 2 colheres de sopa de salsinha
- 1 galho de tomilho
- sal a gosto

### PREPARO

- Comece cortando o tofu em cubos médios, em seguida, coloque em um refratário com sal e regue com azeite, leve ao forno a 210 graus por 15 minutos, até que doure e forme uma casca por fora, reserve;
- Em uma vasilha grande, coloque o tofu, os tomates, a cebola, o pimentão, a batata laminada e as azeitonas;
- Em seguida, coloque os dentes de alho amassados, o tomilho picado, a alga nori triturada em pequenas partes, sal e azeite e misture bem até que envolva todos os ingredientes;
- Ajeite tudo em um refratário retangular alternando as camadas, por fim salpique a salsinha picada e leve para assar a 210 graus por 20 minutos e sirva.

## prato principal



**Rendimento:**  
**10 porções**

# Medalhão de shiitake ao molho de laranja

## INGREDIENTES

### Para o medalhão

- 800 gramas de shiitake
- 4 dentes de alho amassados
- 1 colher de chá de cominho
- ¼ de xícara de azeite
- 1 colher de sopa de páprica defumada
- 3 colheres de sopa de shoyu
- 3 colheres de sopa de cebolinha picada
- 1 xícara de farinha de rosca ou até dar o ponto
- sal a gosto

### Para a abobrinha

- 2 abobrinhas grande
- Azeite
- 1 colher de chá de pimenta do reino
- Sal a gosto

### Para o molho de laranja

- Suco de 4 laranjas pêra
- 1 colher de chá de açúcar
- 1 galho de alecrim
- 1 cebola pequena picada
- ¼ de colher de chá de noz moscada
- 1 colher de sopa de amido de milho
- Sal a gosto

prato principal



Ceia  
de Natal

SVB Sociedade  
Vegetariana  
Brasileira



## PREPARO

### Medalhão

- Comece batendo o shitake no processador até que fique granulado, não bata muito para que não vire uma massa. Transfira o shitake batido para um bowl e coloque os demais ingredientes para o medalhão, misture até que fique homogêneo e a massa firme, caso seja necessário adicione um pouco mais de farinha de rosca para chegar no ponto de moldar. Molde os medalhões deixando um pouco menor do que o tamanho da espessura da abobrinha, pois a abobrinha irá diminuir de tamanho. Coloque em uma forma untada com óleo vegetal e leve ao forno por 25 minutos ou até que fiquem firmes e dourados, reserve.

### Molho

- Refogue a cebola e adicione o galho de alecrim, deixe o alecrim por 2 minutos e depois remova. Em seguida, coloque o suco das laranjas, o açúcar, o sal e a noz moscada e deixe cozinhando em fogo baixo. Dissolva o amido de milho com um pouco de água e adicione à panela, mexa até que comece engrossar e desligue o fogo.

- Coloque o molho sobre os medalhões, leve ao forno novamente por 10 minutos e sirva.

### Abobrinha

- Remova as pontas das abobrinhas e corte no sentido do comprimento. Coloque as abobrinhas em uma peneira, salpique sal e deixe por aproximadamente por 10 minutos para eliminar a maior parte da água. Em seguida, coloque pimenta do reino, acerte o sal e frite as abobrinhas na frigideira dos dois lados até que fiquem douradas. Espere esfriar e envolva o medalhão com a abobrinha ainda na assadeira onde está o medalhão, prenda a abobrinha com um palito de dente e reserve.

**Rendimento:**  
**7 porções**



# Salpicão de grão de bico

## INGREDIENTES

- 200 gramas de grão bico
- 1 folha de louro
- 1 cenoura ralada
- 100 gramas de milho
- 100 de ervilha
- 100 gramas de batata palha
- 80 gramas de uva passas
- 1 cebola roxa fatiada em meia lua
- 150 gramas de vagem
- 100 gramas de azeitona verde
- 30 gramas de salsinha picada

### Para a maionese

- 100 ml de água
- 25 gramas de extrato de soja
- 5 gramas de sal
- 2 dentes de alho
- 40 gramas de gergelim
- 100 ml de óleo vegetal
- ½ limão
- Sal a gosto



## PREPARO

- Comece deixando o grão de bico de molho por, no mínimo 8 horas, após o tempo de molho, descarte a água e leve os grãos à panela de pressão, com uma nova água cobrindo os grãos. Acrescente a folha de louro, sal e um fio de óleo vegetal e cozinhe por aproximadamente 25 minutos, até que os grãos estejam macios. Escorra a água e reserve os grãos para esfriarem.
- Corte a vagem em cubos e refogue com um pouco de azeite por 5 minutos até que estejam macias e deixe esfriar.
- Em uma vasilha coloque todos os ingredientes, misture bem e reserve.

## guarnição

### Maionese

- Bata os ingredientes no liquidificador, exceto o óleo, por 1 minuto, para que triture o gergelim e o alho até que fique um líquido liso.
- Diminua a velocidade e adicione o óleo aos poucos, deixando cair em fio enquanto bate. Aumente a velocidade conforme o óleo for acabando e a maionese engrossando.
- Em seguida, misture toda a maionese à vasilha dos ingredientes do salpicão e, por último, a batata palha.
- Sirva frio.

**Rendimento:**  
**10 porções**

## Farofa natalina

### INGREDIENTES

- 400 gramas de farinha de milho grossa
- 1 xícara de nozes picada
- ½ xícara de uvas passas brancas
- 1 lata de milho em conserva
- 1 pimentão vermelho picado
- ½ xícara de azeitona fatiada
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho amassados
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- Óleo para refogar
- Sal a gosto

### PREPARO

- Em uma frigideira grande, refogue a cebola e em seguida o alho, até que fiquem dourados. Em seguida, adicione os demais ingredientes, exceto a farinha de milho.
- Continue refogando até que esteja sem líquidos e, por fim, adicione a farinha de milho e deixe dourar, sempre mexendo.

## guarnição



**Rendimento:**  
**11 porções**





# Pannacotta com geleia de morango

## INGREDIENTES

### Para a Pannacota

- 400 gramas de amendoim cru sem sal
- 1 litro de água
- 1 colher de chá de agar agar
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- ½ xícara de açúcar

### Para a geleia

- 500 gramas de morangos maduros
- 1 colher de sopa de hortelã picada
- 1 limão taiti
- 1 xícara de açúcar

sobremesa



## PREPARO

### Pannacota

- Deixe o amendoim de molho por no mínimo 4 horas. Em seguida, coloque o amendoim e 1 litro de água filtrada no liquidificador e bata por 3 minutos, até que triture todo o amendoim e fique homogêneo;
- Em seguida, passe o leite em uma peneira fina ou um voal, descarte o resíduo e reserve o leite;
- Coloque o leite frio em uma panela, misture o agar agar até que se dissolva completamente e, em seguida, adicione os demais ingredientes;
- Leve ao fogo médio por aproximadamente 15 minutos, até que comece ferver e engrossar, sempre mexendo para que não grude no fundo. Desligue o fogo e coloque em taças de sobremesa e leve à geladeira para firmar.

### Geleia

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até que formem um purê liso, em seguida, coloque a mistura em uma panela pequena e cozinhe em fogo médio até que comece engrossar e caramelizar, mexendo às vezes para não queimar no fundo;
- Quando a pannacota firmar, coloque a geleia por cima e leve a geladeira novamente para gelar.

**Rendimento:**  
**5 porções**



# Rabanada

## INGREDIENTES

- 1 baguete amanhecida (verificar ingredientes do pão)

**Dica:** *guarde o pão em uma sacola plástica para que não endureça.*

- 200 gramas de amendoim (para o leite vegetal)

- 1 colher de sopa de amido de milho

- 1 colher de chá de extrato de baunilha

- ½ colher de sopa de canela em pó

- ½ xícara de açúcar

- óleo vegetal para fritar

- mistura de açúcar refinado e canela para polvilhar

## PREPARO

- Deixe o amendoim de molho por no mínimo 4 horas. Em seguida, coloque o amendoim e 1 litro de água filtrada no liquidificador e bata por 3 minutos, até que triture todo o amendoim e fique homogêneo;

- Corte a baguete com 5 cm de espessura, reserve.

- Em um bowl, coloque o leite e os demais ingredientes. Com a ajuda de um garfo ou batedor, misture bem até que fique homogêneo, sem bolinhas de canela.

- Mergulhe rapidamente o pão na mistura do bowl e deixe escorrer o excesso.

- Frite em óleo quente, deixe escorrer e polvilhe com açúcar e canela.

## sobremesa



**Rendimento:**  
**6 porções**



# Ceia de Natal

Por Chef Myllena Salles



Contribua com a SVB, filie-se:

[www.svb.org.br/filiacao](http://www.svb.org.br/filiacao)

