

Livro de Receitas

COZINHA SHOW



VEGFEST 2018
VII CONGRESSO VEGETARIANO BRASILEIRO



Este livro possui distribuição gratuita.
É proibida a venda e comercialização deste material.

NOVEMBRO DE 2018



ÍNDICE

Bolinhas de energia raw-vegan - <i>Giovana Fezer</i>	01
Bolinhas de ricota de tofu - <i>Maria Julia Rosa</i>	02
Bolinho de abóbora com tofu defumado - <i>Mateus Santos</i>	03
Bolinho de feijão fradinho e molho de amendoim - <i>Thiago Medeiros</i>	04
Bolo de cenoura - <i>Natália Prieto</i>	05
Bolo trufado de chocolate - <i>Kelly Soares</i>	06
Brownie de feijão - <i>Rafaela Mold</i>	07
Brownie integral - <i>Denise Kuperman</i>	08
Caponata de casca de banana - <i>Carol Perdigão</i>	09
Chapati de arroz - <i>Valéria Amores</i>	10
Cheesecake de goiabada - <i>Maria Julia Rosa</i>	11
Cocada de doce de leite - <i>Mirna Ribeiro</i>	12
Cookie com chocolate 70% - <i>Nádia Campeoto</i>	13
Cuscuz paulista - <i>VegTube</i>	14
Garrafada de temperos e sabores do broto - <i>André Cantú</i>	15
Grãoemelete - <i>Rafaela Mold</i>	16
Homus de feijão - <i>Valéria Amores</i>	17
Quarenta - <i>André Vieland</i>	18
Quibe de berinjela - <i>Gabi Mahamud</i>	19
Quiche de "pizza" - <i>Monique Zuma</i>	20
Risotto de quinoa e alho poro - <i>Camila Botelho</i>	21
Rolinhos de repolho - <i>Natália Luglio</i>	22
Sabudana kichdi - <i>Adriele Madana</i>	23
Sagu com coco e compota de manga - <i>Ariane Sosnoski</i>	24
Sal de especiarias - <i>Patrícia Helu</i>	25
Salpicão - <i>Ruan Félix</i>	26
Sonho - <i>Kamili Picolli</i>	27
Torta de limão siciliano - <i>Renata Baldin</i>	28
Waffle sem glúten - <i>Daniel Biron</i>	29



BOLINHAS DE ENERGIA RAW-VEGAN

Giovana Fezer

INGREDIENTES

- 1 xic. de castanhas de caju naturais
- 1 xic. de amêndoas cruas
- 1 xic. de nozes chilenas
- 1 xic. de tâmaras sem caroço

Processe as oleaginosas até formarem uma massa. Reserve. Processe as tâmaras até formarem uma massa. Junte tudo numa tigela grande, amasse e misture bem com as mãos e molde as bolinhas. Guarde-as na geladeira num pote fechado ou enrole-as em papel de bombom. Devem durar até uma semana refrigeradas!



BOLINHAS DE RICOTA DE TOFU

Maria Júlia Rosa

INGREDIENTES

1/2 peça de tofu (200g)
3 colheres (sopa) de leite vegetal (sem açúcar)
1 colher (sopa) de azeite de oliva
1 colher (chá) chimichurri
Sal e pimenta a gosto
Para “enrolar”: páprica picante, orégano, chia, gergelim branco e/ou outras sementes

MODO DE PREPARO

Amasse o tofu com um garfo até ficar com aspecto de ricota
Adicione o leite, o azeite e os temperos, até obter uma massa cremosa e uniforme.
Enrole as bolinhas e passe nos condimentos.
Sirva intercalando as cores.



IMAGEM ILUSTRATIVA



BOLINHO DE ABÓBORA COM TOFU DEFUMADO

Mateus Santos

INGREDIENTES:

500 gr de abóbora cozida e amassada
Coentro picado a gosto
1 pimenta dedo de moça picada
1 cebola picada e refogada
2 dentes de alho assados ou cozidos com casca
100 gr de tofu defumado
Farinha de mandioca quanto baste
Sal a gosto
Farinha panko para empanar

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o coentro, pimenta, cebola, alho e o sal com parte do purê de abóbora. Misture o tofu defumado e os temperos ao restante da abóbora, misture com as mãos ou com a ajuda de uma colher. Acerte o sal e vá dando o ponto com a farinha de mandioca, até que fique firme, mas não em excesso. Faça bolinhas e por fim empane na farinha panko. Frite-os submersos em óleo em fogo médio.



BOLINHO DE FEIJÃO FRADINHO E MOLHO DE AMENDOIM

Thiago Medeiros

INGREDIENTES

200g de feijão fradinho
100g de purê de inhame
2 cebola médias picadas
3 dentes de alho picados
1/2 pimenta dedo de moça em rodela
1/4 de xic de azeite extra virgem
1/2 maço de cheiro verde picados
1 colher de sopa de cominho
4 tomates em cubos grandes
1/4 xic de amendoim
2 xic de leite de coco
Sal e pimenta do reino a gosto
2 colheres de sopa de ervas finas
2 colheres de sopa de cebola em pó
1/2 xic de farinha de linhaça
1/4 xic de farinha de arroz integral

MODO DE PREPARO

Deixe os feijões de molho por 24 horas, trocando a água a cada 8 horas. Escorra e bata em um processador e então num liquidificador até obter um purê homogêneo. Tempere com cebola, alho, ervas frescas, pimenta, cominho, e sal. Adicione agora uma parte do azeite, a farinha de arroz e deixe descansar por 15 minutos. Enquanto isso, para o molho, refogue alho, cebola, ervas frescas, tomate e o amendoim por uns 5 minutos. Então bata esse refogado com o leite de coco, e o restante do azeite. Acerte temperos com sal e pimenta do reino e reserve. Nesse momento, molde os croquetes com as mãos, empane-os em uma mistura de farinha de linhaça, cebola em pó e ervas finas e leve para o forno pré-aquecido a 180C por 25 minutos aprox. Sirva com o molho de amendoim.



IMAGEM ILUSTRATIVA



BOLO DE CENOURA

Natália Prieto

INGREDIENTES

MASSA

320g farinha de trigo
240g açúcar
15g amido de milho
10g fermento em pó
170 ml óleo vegetal (de sua preferência)
180 ml água
64g cenoura picada e sem casca
1 pitada sal
60 ml água (para adicionar durante a mistura)

COBERTURA

(30g) Chocolate meio amargo (em barra)
Chocolate granulado

MODO DE PREPARO

- 1 – Unte a forma que for assar – Pré-aquecer o forno em 180°C.
- 2 – Para fazer a massa, coloque a farinha, o amido e o sal em uma tigela. Reserve.
- 3 – Em um liquidificador bata: açúcar, óleo vegetal, água e cenoura picada.
- 4 – Despeje o mix do liquidificador na batedeira.
- 5 – Bata enquanto adiciona lentamente o conteúdo da tigela na batedeira (aumente a velocidade da batedeira aos poucos). Adicione água durante essa mistura.
- 6 – Quando a massa estiver homogênea, pare a batedeira e acrescente o fermento em pó. Misture com uma colher até a massa ficar homogênea de novo.
- 7 – Despeje a massa na forma de alumínio e leve ao forno. Asse por 1 hora em 180°C.
- 8 – Retire a forma do forno e deixe esfriar naturalmente.
- 9 – Quando a massa estiver mais fria, desenforme e faça a calda.
- 10 – Para a calda, derreta o chocolate em banho maria e despeje no bolo. Depois, coloque a gosto o chocolate granulado.



BOLO TRUFADO DE CHOCOLATE

Kelly Soares

INGREDIENTES

210 g leite coco
10 g vinagre
200 g açúcar
40 g cacau
100 g chocolate
1 Sal
10g fermento
275 g trigo

Para o ganache:
200 chocolate 50%
300ml de leite de coco
20g óleo de coco

MODO DE PREPARO

No liquidificador acrescentar o leite de coco e o vinagre, aguardar 5 minutos. Em seguida acrescentar o óleo, o açúcar, o sal, o chocolate previamente derretido e bater até que esteja homogêneo.

Em um recipiente, peneirar o cacau e a farinha de trigo e incorporar à mistura do liquidificador e mexer suavemente até que esteja homogêneo.

Untar uma forma de 20 cm, dispor a mistura e assar por 30 minutos a 180 graus.

Deixe esfriar, desenforme e cubra com o ganache.

MODO DE PREPARO DO GANACHE

Derreter o chocolate em banho Maria. Em um processador acrescentar o chocolate derretido com o leite de coco e o óleo de coco, bater até ficar homogêneo, dispor em um recipiente e deixar descansar por pelo menos 8 horas.



BROWNIE DE FEIJÃO

Rafaela Mold

INGREDIENTES

1 xícara e meia de feijão preto cozido sem tempero (só grãos)
1 xícara de açúcar demerara (ou mais se quiser mais doce)
1/2 xícara de aveia em flocos finos ou farelo de aveia
4 colheres de sopa de óleo de coco (sem sabor caso queira que fique neutro)
1 pitada de sal
1 colher (sobremesa) de extrato de baunilha
2 colheres (sopa) de cacau em pó
1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
1 colher (sobremesa) de vinagre de maçã
1 xícara de chocolate meio amargo picado ou em gotas

MODODO PREPARO

1. No processador de alimentos, bata o feijão com o açúcar, a aveia, o óleo de coco, o sal, o extrato de baunilha e o cacau em pó. Quando a mistura estiver homogênea, acrescente o bicarbonato de sódio e o vinagre de maçã. Bata até incorporar.
2. Transfira a mistura para uma tigela e adicione o chocolate. Misture com o auxílio de uma espátula.
3. Acomode a massa em uma forma de 25 x 15 cm, untada e polvilhada com cacau.
4. Asse o brownie em forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 20 minutos, sem abrir o forno antes disso.

IMPORTANTE: depois que desligar o fogo, tire o brownie do forno. Se ele ficar muito tempo lá dentro, ficará ressecado! No teste do palito, ainda estará úmido ao tirar do forno, mas com uma casquinha por cima.



IMAGEM ILUSTRATIVA



BROWNIE INTEGRAL

Denise Kuperman

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de CHIA DEMOLHADA (se for demolhada por 8 horas ou mais, demolhar em 2/3 de xícara de água. Se for demolhada por 10 a 20 minutos, demolhar em 1/3 de xícara de água.)
- 2/3 de xícara de FARINHA DE AVEIA (se você não tiver a farinha, pode bater flocos de aveia no liquidificador até ficar bem fininho e virar farinha.)
- 1/2 xícara de CACAU EM PÓ (100% CACAU)
- 1/4 de colher de chá de SAL
- 1/4 de colher de chá de BICARBONATO DE SÓDIO
- 2 MAÇÃS pequenas, descascadas e cortadas em cubinhos
- 1/2 xícara de AÇÚCAR MASCADO
- 1/4 de xícara de ÓLEO DE COCO

MODO DE PREPARO

- Numa tigela, peneire os ingredientes secos (farinha de aveia + cacau em pó + bicarbonato de sódio + sal) e misture bem com um fuê ou garfo.
- Bata no liquidificador os ingredientes molhados, na seguinte ordem:
 - 1) Chia Demolhada com o Gel que se forma
 - 2) Óleo de Coco
 - 3) Maçã
 - 4) Açúcar Mascado
- obs: Bata apenas até a maçã desmanchar, pois precisamos de um pouco de textura para dar firmeza ao brownie.
- Despeje a massa molhada na tigela dos ingredientes secos e misture até incorporar bem.
- Despeje a massa em forma (20cm x 22cm) untada com óleo de coco e cacau em pó e asse em forno pré-aquecido a 180° por aprox. 30 minutos, ou até o palito sair só um pouco molhado.
- obs: Se você comer o brownie ainda quente, a consistência estará bem molinha. Depois de gelado, o brownie adquire consistência mais firme. Armazene em pote fechado na geladeira.



CAPONATA DE CASCA DE BANANA

Carol Perdigão

INGREDIENTES

Cascas de 8 bananas (preferencialmente orgânicas)

1 berinjela grande

1/2 xícara de vinagre de maçã

2 colheres de sopa de azeite

1 cebola média

2 dentes de alho

3 tomates

1 colher de sopa de tomilho fresco picado (ou orégano)

1 colher de sopa de salsinha picada

¼ xícara de alcaparras ou azeitonas

1 colher de sopa de melado (ou outro adoçante)

1 colher de sopa de vinagre de maçã

pimenta do reino

sal marinho

MODODO PREPARO

Com uma faca de mesa, raspe a parte branca das cascas de banana. Corte a berinjela em cubos médios. Deixe a berinjela e as cascas de banana de molho em bowls separados com água e ¼ xícara de vinagre cada por 15 minutos.

Enxague as cascas em água limpa e esprema com as mãos para tirar o excesso de líquido. Corte-as em tiras de ½ centímetro. Esprema as berinjelas para retirar todo o líquido.

Em uma frigideira grande, refogue a cebola e o alho no azeite. Acrescente as cascas de banana, a berinjela e um pouco de sal e refogue por mais alguns minutos. Acrescente o tomate, o tomilho, as alcaparras e a pimenta do reino a gosto e deixe incorporar os sabores. Prove e acerte o tempero. Finalize com as ervas picadas.

Deixe esfriar e consuma em temperatura ambiente, ou conserve na geladeira, coberta com mais azeite, por até 2 semanas.



CHAPATI DE ARROZ

Valéria Amores

INGREDIENTES

Pode ser usado o arroz branco, integral ou outro tipo de sua preferência.

Para 01 de tamanho mediano:

03 a 04 colheres de sopa cheias de arroz já cozido e temperado

Água o suficiente para igualar (não cubra o arroz)

01 colher de sopa de azeite

01 pitadinha de páprica ou cúrcuma para dar cor

01 colher de sopa cheia de farinha de trigo ou qualquer outra farinha de sua preferência (fica excelente com a de grão de bico)

01 colher de chá de chia

MODO DE PREPARO

Bata o arroz, a água, a cúrcuma ou páprica e também, o azeite.

Fica uma pastinha com um pouco de liquidez - Ajuste se necessário, com mais arroz. Não há problemas se ficarem pedacinhos mais grosseiros de arroz.

Transfira a uma bacia e misture a farinha e a chia. Mexa bem e torne um creme homogêneo.

Numa assadeira pré aquecida e anti-aderente, coloque um fio de azeite (é preciso que esteja aquecida em fogo baixo).

Pegue a porção e coloque. Espalhe com o fundo de uma colher e arrume a espessura.

Deixe fritar em fogo baixo por alguns minutos. Quando a massa estiver mais firme, ajuste as laterais.

* Ele demora um pouco a pegar casquinha para virar.

Quando sentir que está firme, com casquinha, vire para fritar do outro lado.

Sirva com o homus, decore com pimenta rosa sobre o homus, coentro e páprica sobre o chapati.

Ótima opção para aquele arroz e feijão que ficou!



CHEESECAKE DE GOIABADA

Maria Julia Rosa

INGREDIENTES

BASE

- 4 batatas doce médias (800g)
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 4 colheres (sopa) de chia

MASSA

- 1 peça de tofu firme (400g)
- 4 colheres (sopa) de leite vegetal
- 1 colher (chá) de ágar-ágar
- 1 limão (suco)
- ½ xícara (chá) de açúcar demerara
- Essência ou fava de baunilha a gosto

COBERTURA

- 1 peça de goiabada (250g)
- 1/2 xícara (chá) de água

MODO DE PREPARO

BASE

Em uma panela com água fervente, coloque a batata doce picada e deixe cozinhar até ficar macia.

Escorra bem e em seguida amasse as batatas ainda quentes com um garfo, até obter um purê uniforme.

Misture os demais ingredientes, amassando com a mão até formar uma massa homogênea e que desgrude facilmente das mãos.

Abra na forma com fundo móvel e leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 10 minutos

MASSA

Aqueça o leite vegetal e misture o ágar-ágar.

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva na base pré-assada.

Leve ao fogo por mais 15 minutos, até a base soltar levemente da forma e a massa estiver levemente dourada.

Após assado, deixar na geladeira por pelo menos 6 horas.

COBERTURA

Pique a goiabada em pedaços pequenos.

Leve a goiabada e a água ao fogo mexendo até formar uma calda cremosa.

Deixar gelar e despejar sobre o cheesecake uniformemente.



COCADA COM DOCE DE LEITE

Mirna Ribeiro

INGREDIENTES

- 500 ml leite de coco natural
- 500 ml leite de castanha
- 1/4 xícara de açúcar mascavo
- 1/4 xícara de açúcar de coco
- 300 g de coco ralado (do coco seco)

MODO DE PREPARO

Caramelize o açúcar, adicione os leites vegetais e deixe reduzir pela metade. Acrescente o coco seco e deixe cozinhar mais um pouco, até que fique levemente cremoso.

Coloque em um recipiente e leve à geladeira por umas 6 horas. Até que refrigere e ganhe textura.

Decore com polpa de maracujá e sirva.



COOKIE COM CHOCOLATE 70%

Nádia Campeoto

INGREDIENTES

150g de farinha de aveia/ sorgo ou sarraceno
50g de farinha de arroz integral
1 col. de sopa de amido de milho
150g de açúcar mascavo/ coco
6g de fermento em pó
80g de óleo de coco ou girassol
150g de chocolate vegano picado
3 colheres de sopa de leite vegetal

MODOS DE PREPARO

Em um bowl misturar todos os ingredientes secos (menos p chocolate), acrescentar o óleo e o leite vegetal e misturar até dar o ponto. Se necessário acrescentar mais leite. Fazer bolinhas com as mãos e achar na forma para dar o formato de Cookie. Assar em forno preaquecido por aproximadamente 10/15 minutos.

CREME DE AVELÃ E CACAU

200g de avelã torrada e sem pele
200g de chocolate 70%
200g de leite vegetal

MODOS DE PREPARO

Triturar as avelãs no processador até obter uma creme. Derreter o chocolate em banho maria, adicionar o creme de avelã, o leite castanha e bater até obter uma consistência homogênea.



CUSCUZ PAULISTA

VegTube

INGREDIENTES DO CALDO

1/2 lata de ervilha ou 1/2 xícara de ervilha fresca
1/2 lata de milho
1/2 vidro de palmito
2 cenouras pequenas
1/2 litro de água

INGREDIENTES DO MOLHO

Azeite a gosto
1 cebola média
1/2 xícara de salsinha
1/2 xícara de pimentão vermelho picado em cubos pequenos
1/2 xícara de pimentão verde picado em cubos pequenos
2 dentes de alho
Pimenta caiena a gosto
3 tomates maduros em cubos pequenos

INGREDIENTES GERAIS

1/2 vidro de palmito
1/2 litro de água
Sal a gosto
6 colheres de Farinha de Mandioca
1 xícara de farinha de Milho (aproximadamente)
Legumes de sua preferência para decorar (usamos palmito, azeitona verde e roxa, pimentão e salsinha)

MODO DE PREPARO

- 1 – Cozinhar os ingredientes do caldo por aproximadamente 10 min.
 - 2 – Dourar os temperos do molho e depois acrescentar os tomates. Colocar o pimentão e a salsinha por último. Refogar de 5 a 7 minutos.
 - 3 – Depois de refogado o molho, colocar o caldo com os legumes já cozidos
 - 4 – Agora acrescente mais palmito, o sal a gosto e 1/2 litro de água.
 - 5 – Quanto levantar fervura, incorporar a farinha de mandioca, aos poucos, e mexendo bem.
 - 6 – Em seguida, colocar a farinha de milho, aos poucos, até engrossar e virar uma massa.
 - 7 – Mexer bem. A massa fica bem firme.
 - 8 – Retira do fogo, coloca na forma e põe na geladeira até esfriar.
 - 9 – Desenformar e servir.
- DICA: Pode variar os vegetais.



GARRAFADA DE TEMPEROS E SABORES DO BROTO

André Cantú

Folhas de Ora pro nobis

Excipiente, viscosidade

Comece lavando e secando muito bem todas as folhas frescas, gengibre e pimenta. Retire as sementes desta última. Ponha todos os ingredientes no liquidificador em proporções que atendam suas as funções descritas nesta preparação. Atente-se que uma das funções do excipiente é fazer a hélice do aparelho girar livremente e assim liquidificar todos os ingredientes. Acondicionar em pote ou garrafa de vidro.

Azeite de oliva

Conservação, agente fixador

Missô

Conservação, salga

Vinagre de arroz

Sabor (acidez), agente diluidor, conservação

Natô

Sabor (amargo, elemento de contraponto), agente fermentador

Pimenta dedo de moça

Sabor (picância)

Gengibre in natura

Sabor (pungência)

Melado de cana

Sabor (dulçor)

Louro em pó, aipo em pó, páprica doce, gengibre em pó

Sabor (identidade da mistura)

Coentrão, alecrim, curry patta, shián tsún e orégano frescos

Sabor (identidade da mistura) e frescor

Observação: Esta garrafada permite a substituição de praticamente todos os insumos aqui utilizados. Pode ser utilizada diretamente para condimentar feijões, risotos, moquecas, ensopados, etc. Caso queira aproveitá-la para fazer patê é só não retirar todo o conteúdo do liquidificador, acrescentar mais azeite e bater com o substrato de sua preferência (tofu, inhame ou arroz cozidos). Mantida adequadamente sob refrigeração tem a durabilidade aproximada de uma semana.



GRÃOMELETE

Rafaela Mold

INGREDIENTES

4 colheres (sopa) de farinha de grão de bico

1 colher (chá) de sal negro ou sal comum

1 colher (sopa) de azeite de oliva

5 colheres (sopa) de legumes picados (cebola, alho, espinafre, pimentão, cenoura...)

Quanto baste de água

Temperos a gosto (açafrão, alho em pó, chimichuri, páprica..)

MODO DE PREPARO

Refogar os legumes com o azeite e reservar.

Transferir para uma tigela os ingredientes refogados, a farinha de grão de bico e a água (o suficiente para ficar cremoso). Misturar com o auxílio de um garfo e levar à frigideira aquecida. Dourar os dois lados e servir.



HOMUS DE FEIJÃO

Valéria Amores

INGREDIENTES

400g de feijão preto escorrido (use o branco, o fradinho, o azuki)
01 pouco de caldo para ajudar a bater
02 colheres de sopa de tahine
02 colheres de sopa de coentro picadinho - Ajuste conforme paladar
02 colheres de sopa de azeite
Suco de 03 limões grandes
Sal
01 pitadinha de asa fétida
01 pitadinha de cominho
01 pitadinha de pimenta do reino

MODO DE PREPARO

Processe tudo no liquidificador até adquirir uma textura cremosa e homogênea.
Fica firme e ótimo para passar no pão, colocar em canapés, também!
Mantenha na geladeira.



QUARENTA
André Vieland

INGREDIENTES

1kg Farinha de milho flocada hidratada
2L Água
1kg - 12 unidades Tomates maduros picados
500g - 2 unidades Cebola picada
300g - 2 maços Cebolinha
50g - 1 cabeça Alho picado
150ml Azeite ou Óleo vegetal
50g Coentro picado
50 g Castanha de caju, triturado
Sal
Pimenta do reino

MODO DE PREPARO

Em uma panela aqueça o óleo, coloque para refogar a cebola e o alho juntos, coloque uma pitada de sal; Quando a cebola estiver macia, coloque 2 colheres de sopa de tomates picados e deixe murchar, acrescente então a água e deixe ferver; Acrescente por fim a farinha de milho flocada, diluída em um pouco de água e o coentro, misture bem, acerte o sal e a pimenta do reino e misture até diluir bem a farinha de milho e deixe engrossar bem como uma polenta. Coloque esse preparo em uma bandeja/ forma untada apenas com óleo ou o modelador de sua preferencia. Em outra panela, coloque um pouco de azeite, aqueça, e então coloque restante dos tomates picados e a cebolinha e deixe cozinhar até amolecer e começar a secar. Acerte o sal e a pimenta do reino.

Montagem:

Escolha um prato, coloque uma camada do quarenta, cubra com um pouco de tomates picado refogado e por cima coloque a farofa de castanha de caju triturada.



QUIBE DE BERINJELA

Gabi Mahamud

INGREDIENTES

3 dentes de alho
 1 cebola pequena
 1 berinjela grande defumada
 1 colher de sopa de tahine
 2 xícaras de painço cozido
 1 xícara de lentilha
 Massala de boa qualidade
 sumo de 1 limão
 cheiro verde à gosto
 hortelã à gosto
 Sal a gosto
CEBOLAS CARAMELIZADAS:
 2 cebolas grandes
 2 colheres de sopa de açúcar mascavo
REQUEIJÃO DE INHAME:
 1 xícara de inhame cozido
 1 colher de sopa de polvilho azedo
 1/3 xícara de leite vegetal
 150gr de tofu
 Fio de azeite

MODO DE PREPARO

1. Na boca do fogão, defume a berinjela até que ela fique bem molinha. Em uma tigela, pique a cebola, adicione o alho macerado e a berinjela já descascada e a lentilha e amasse bem. Adicione o painço cozido e os demais temperos e incorpore. Misture até obter uma massa modelável (reserve 2 colheres de sopa do painço).
2. Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma de ~20cm X 20cm.
3. Prepare o requeijão e a cebola caramelizada conforme aprendemos no workshop e reserve.
4. Na forma, despeje metade da massa do quibe e alise a superfície.
Recheie com o requeijão e com a cebola e cubra com o restante da massa, fazendo uma textura quadriculada na superfície.
5. Finalize com o painço reservado e um pouquinho de gergelim e leve para assar por aproximadamente 40 minutos ou até que esteja bem douradinho :)



QUICHE DE PIZZA

Monique Zuma

INGREDIENTES DA MASSA

- 2 xícaras e $\frac{1}{2}$ de farinha de aveia (ou aveia em flocos triturada no liquidificador);
- $\frac{1}{3}$ xícara de azeite (ou outro óleo vegetal);
- De $\frac{1}{3}$ a $\frac{1}{2}$ xícara de água;
- 1 colher de chá de sal

INGREDIENTES RECHEIO

- 300g de tofu;
- $\frac{1}{3}$ xícara de azeite;
- $\frac{1}{3}$ xícara de água;
- 1 colher de sopa de sumo de limão;
- 1 colher de sopa de goma de tapioca;
- 1 colher de sopa de polvilho azedo;
- 1 colher de chá de sal;
- 4 tomates picados;
- 1 colher de sopa de orégano.

MODO DE PREPARO

Coloque a farinha de aveia em um bowl, acrescente o azeite (ou óleo), adicione a água aos poucos, o sal, e vá misturando com as mãos. A quantidade de água pode variar de acordo com a farinha e a umidade do ambiente, por isso é importante acrescentar aos poucos. O ponto certo é quando a massa estiver moldável, sem quebrar ou grudar nas mãos. Feita a massa, abra em uma assadeira de fundo removível, cuidando para não deixar os cantos com uma camada muito grossa de massa. Faça furos com um garfo e leve para assar em forno pré aquecido a 200 graus, por aproximadamente 10 minutos, ou até a borda começar a desgrudar da forma. Enquanto a massa assa, bata os ingredientes do recheio (exceto o tomate e o orégano) no liquidificador até obter um creme homogêneo. Passe o creme para uma panela e vá mexendo sempre em fogo baixo, até ele ficar mais firme. Acrescente os tomates picados, o orégano e acerte o sal se necessário.

Retire a massa do forno e preencha com o recheio, depois retorne a quiche para o forno até o recheio "gratinar". Pronto! Você pode variar o tipo de recheio, fazendo o mesmo creme como base e alterando o sabor. Algumas sugestões são: espinafre com cebolinha, cogumelos salteados, palmito.



IMAGEM ILUSTRATIVA



RISOTTO DE QUINOA E ALHO PORÓ

Camila Botelho

INGREDIENTES

2 xic de quinoa cozida
3 xic de água (para cozinhar a quinoa
Sal a gosto
1 alho poro
Nutritional yeast a gosto
1 cebola picada
Pimenta do reino a gosto
1 xic de castanha do para
1 lt de água

MODO DE PREPARO

Deixe a quinoa de molho por 8 h e descarte a água, cozinhe a quinoa em seguida.
Corte o alho poro em rodela e refogue com a cebola (reserve).
Deixe as castanhas de molho por 8h, descarte a água e depois bata com 1 lt de água filtrada.
Coloque a quinoa com o refogado de alho poro, e depois acrescente as castanhas batidas, sal, pimenta e nutritional yeast.



IMAGEM ILUSTRATIVA



ROLINHOS DE REPOLHO

Natália Luglio

INGREDIENTES

1 repolho verde
1 pacote de Tempeh de soja orgânica (170g)
1 berinjela em cubos pequenos
200g de shitake picado
1 cebola em cubos
1 e 1/2 xícara de arroz integral cozido
1/3 de maço de salsinha
1/3 de maço de hortelã
1/3 de maço de cebolinha
Pimenta síria a gosto
Uma pitada de canela
2 dentes de alho
3 limões
Azeite
Sal

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira refogue a cebola, a berinjela e os cogumelos. Quando estiver bem cozido, adicione o tempeh, refogue por alguns minutos.
2. Deixe esfriar, adicione o arroz cozido, os temperos, azeite e sal.
3. Coloque uma panela de água para ferver. Retire cuidadosamente todas as folhas do repolho, coloque-as na água fervente e deixe murchar um pouco. Retire da água e vá formando os rolinhos.
4. Para o molho, misture o suco de limão com azeite e sal, água e se quiser adicione tahini e hortelã. Jogue o molho por cima dos rolinhos, deixe descansar 30 minutos e sirva



SABUDANA KICHDI

Adriele Madana

INGREDIENTES

1 e 1/2 xícara de Sagu (ou Pérola de Mandioca pós raio gourmetizador)
1/2 pimentão verde/ 1/2 amarelo e 1/2 vermelho cortados em tira
1 cenoura pequena ralada
3 colheres de sopa de Azeite
2 colheres de sopa de Semente de Mostarda
2 colheres de sopa de Gengibre ralado
2 colheres de coco ralado sem açúcar
1 colher de chá de curry
1 colher de chá de cúrcuma

MODO DE PREPARO

Coloque o sagu em um escorredor de arroz e lave-o, escorrendo a água. Repita o processo ao menos 3x. Escorra bem a água, adicione 3/4 de xícara de água filtrada no sagu e deixe de molho por 8 horas. Na hora do preparo, comece fazendo uma massala com os temperos. Coloque o azeite na panela e as sementes de mostarda. Cuidado para o fogo não estar muito alto e elas queimarem. Quando estiverem no ponto perfeito elas começam a estourar, e então adicione o curry e a cúrcuma. Mexa até exalar perfume. Adicione o gengibre ralado e coco, refogue até que absorvam bem o tempero em pó. Adicione os pimentões e refogue por aprox 3min em fogo alto. Adicione a cenoura, misture bem, deixe no fogo médio/baixo, tampe e deixe por 10min. Adicione o Sagu, deixe em fogo alto, misturando sempre até que as pérolas fiquem transparentes.



IMAGEM ILUSTRATIVA



SAGU COM COCO E COMPOTA DE MANGA

Ariane Sosnoski

INGREDIENTES

200g de sagu
2 mangas grandes e maduras
3 xícaras de leite de coco
2 xícaras de água
2/3 xícara de açúcar demerara

MODO DE PREPARO

Em uma panela grande ferva dois litros de água, acrescente o sagu e sem parar de mexer, escale por 3 min. escorra e reserve. Em uma panela coloque o leite de coco, a água, o açúcar e o sagu escaldado. Leve ao fogo, mexendo sempre, até engrossar e o sagu começar a ficar transparente. Reserve. corte a manga em cubos pequenos e reserve metade da quantidade para a cobertura. Leve ao fogo a outra metade, numa frigideira, com 3 colheres de açúcar demerara. deixe ferver por 3 minutos e retire do fogo

Montagem

Monte a sobremesa em taças, formando camadas. Coloque a compota de manga no fundo, em seguida o creme de sagu e por cima a manga crua em cubinhos.



IMAGEM ILUSTRATIVA



SAL DE ESPECIARIAS

Patrícia Helu

INGREDIENTES

¼ de xícara de sal rosa ou grosso
½ xícara de ervas secas (alecrim, orégano, manjerição, tomilho, ervas de provençe)
3 colheres de sopa de especiarias (páprica, cúrcuma, gengibre em pó, cominho, garam massala, canela, lemon pepper, pimenta do reino)
¼ de xícara de gergelim branco torrado

Esse sal não tem regra, aqui vai uma sugestão de ervas e especiarias, mas usem oque tiverem em casa ou oque gostar.

A idéia é que ¼ dele seja com um sal de boa qualidade e todo resto seja com muitos temperinhos gostosos e nutritivos.

Sugiro não abrir mão do gergelim branco torrado, além de deixar mais nutritivo ele da um sabor e aroma especial.

Use PARA TUDO! No lugar do caldo de legumes, basta diluir em água, para temperar, assar, refogar ou finalizar suas preparações.

Faça mais de um tipo de sal para sua comida não ficar sempre com o mesmo sabor.

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador até virar um pó sem pedaços, mexa de tempos em tempos se necessário e se desejar passe tudo por uma peneira bem fina para que o sal fique soltinho.



SALPICÃO

Ruan Félix

INGREDIENTES

250g de cenoura ralada
250g de milho cozido
500g de grão-de-bico cozido
120g de passas-claras
100g de aipo fatiado
250g de tofu defumado em cubos
300g de maionese de aquafaba
1/2 maço de salsa picada
Sal a gosto

Maionese de aquafaba:
3 colheres de sopa de aquafaba
2 colheres de chá de mostarda dijon
1 e 1/2 colheres de sopa de vinagre de maçã
1 colher de chá de sal
300ml de óleo de girassol

MODO DE PREPARO

Em um recipiente colocar todos os ingredientes da maionese e misturar com um mixer até que emulsionem.
Misturar todos os ingredientes do salpicão e acrescentar a maionese.



INGREDIENTES

Massa:

- 1kg de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de fermento seco
- 1/2 xícara de chá de óleo de girassol
- 2 xícaras de chá de açúcar demerara
- 1 e 2/3 de xícara de chá de gel de linhaça dourada
- 1 colher de café de sal
- 500ml de água filtrada

Creme:

- 350g de leite condensado vegetal
- 1 xícara de chá de amido de milho
- 1 litro de leite vegetal

MODO DE PREPARO

Em um Bowl prepare a esponja com 300ml de água, 1/2 xícara de chá de farinha (retiradas da quantidade total da receita) e todo fermento biológico seco. Deixe descansar por 15 minutos, ou até dobrar a quantidade

- Em uma tigela grande adicione os outros ingredientes e despeje a esponja. Sove por 10 minutos, até obter uma massa bem macia
- Deixe descansar mais 10 minutos
- Faça bolinhas de 60g com a massa e disponha-as em uma assadeira com bastante farinha embaixo
- Deixe crescer até dobrar de volume
- Em uma panela adicione o óleo para fritura (de preferência o de girassol, milho ou canola, mas pode ser de soja) aqueça a 180° e mantenha essa temperatura, coloque os sonhos e frite até dourar bem dos dois lados

Modo de preparo Creme

- Em uma tigela misture o leite condensado com todo o amido de milho e reserve
- Em uma panela em fogo médio coloque o leite, quando levantar fervura, acrescente a mistura de leite condensado com amido. Abaixar o fogo e cozinhe por 3 minutos. Deixe esfriar e recheie os sonhos

* Em dias quentes, divida a massa e prepare metade de cada vez, para que não haja super fermentação enquanto há espera para fritar



IMAGEM ILUSTRATIVA



TORTA DE LIMÃO SICILIANO

Renata Baldin

INGREDIENTES

Base:

100g aveia
100g farinha de amêndoas
15g + 3 col sopa água farinha de linhaça
50g óleo de coco
50g néctar de coco ou xarope de agave

Creme de Limão Siciliano:

130g de castanha de caju crua (deixar de molho 4-6h)
100ml leite de coco
70g manteiga de cacau
15g óleo de coco
60ml (1 unid) limão siciliano (sumo)
130g açúcar demerara orgânico
10g gengibre
1 col sobremesa extrato de baunilha
1 pitada sal marinho
Raspas de limão siciliano

Ganache chocolate branco

100g chocolate branco
70ml leite de coco
1 col café extrato de baunilha

Decoração

Raspas de limão siciliano
Rodelas de limão
Raspas de chocolate branco

MODO DE PREPARO

Base: Em um processador ou liquidificador, triture a aveia até virar uma farinha ou utilize a farinha de aveia. Em uma tigela, acrescente a água a farinha de linhaça e mexa até ficar viscosa. Despeje todos os demais ingredientes e misture com as mãos com o auxílio de uma luva de vinil, até formar uma massa homogênea e macia. Espalhe a massa na assadeira de borda ondulada e fundo removível, untada com óleo, aro 20 cm, altura 2-3 cm. Aperte bem com as mãos até a massa aderir bem ao fundo da assadeira e vá subindo para as laterais. Leve ao forno por 10-15 min a 200 graus. Retire do forno, espere esfriar.

Creme de Limão Siciliano: Deixe de molho as castanhas de caju cruas por 4-6 horas. Enxágue e escorra a água, leve ao liquidificador com o leite de coco, sumo do limão, o soft sugar ou açúcar demerara, baunilha e sal. Bata até ficar bem homogêneo. Enquanto isso, em uma panela leve ao fogo a manteiga de cacau e óleo de coco até que derretam completamente. Junte ao liquidificador os óleos derretidos e bata bem até formar um creme homogêneo. Por último, acrescente as raspas de limão e mexa com uma espátula. Despeje o creme na assadeira e leve para gelar por no mínimo 2 horas.

Ganache de Chocolate Branco: Pique o chocolate branco em pequenas partes e reserve. Em uma panela pequena aqueça o leite de coco até levantar fervura. Desligue o fogo e misture o chocolate branco picado e mexa até que ele derreta completamente e forme um creme homogêneo. Espalhe por cima da torta e decore com raspas e rodela de limão e raspas de chocolate branco.



WAFFLE SEM GLÚTEN

Daniel Biron

INGREDIENTES

Mix de farinhas sem glúten - Farinhas Integrais (40%)

200 g de farinha de arroz integral

100 g de farinha de aveia sem glúten

100 g de farinha de painço

Mix de farinhas sem glúten - Féculas (60%)

250 g de farinha de arroz

200 g de fécula de araruta

100 g de fécula de tapioca (polvilho doce)

50 g de farinha de arroz glutinoso

Substituto de ovo em pó (Egg replacer) - Rende 1 1/2 xícaras

1 1/4 xícaras (chá) de fécula de araruta

2 colheres (sopa) de fermento químico em pó

1 colher (sopa) de goma xantana

Waffle

1 1/2 xícaras (chá) / 210g de mix de farinhas sem glúten

4 colheres (chá) de fermento químico em pó

4 colheres (chá) de egg replacer (substituto de ovo em pó), receita acima 1/4 colher (chá) de sal marinho

1/4 xícara (chá) / 50g de açúcar mascavo claro

3/4 xícara (chá) / 180ml de leite vegetal (coco caseiro, amêndoa ou arroz)

1/2 xícara (chá) / 120ml de óleo de coco

Ganache de manteiga de amendoim - para até 4 waffles

200 g de chocolate amargo 60%, picado

1 xícara (chá) / 240ml de leite vegetal (coco caseiro, amêndoa ou arroz)

1/2 xícara (chá) / 100g de açúcar mascavo claro

200 g de manteiga de amendoim ou avelã

MODO DE PREPARO

Para fazer o mix de farinhas sem glúten

1. Pese as farinhas e misture em um grande recipiente. Guarde em geladeira de preferência.

Para fazer o substituto de ovo (Egg replacer)

1. Misture todos os ingredientes e guarde em um pote fechado.

Para fazer o Waffle

1. Peneire o mix de farinhas, o fermento em pó, o substituto de ovo e o sal em um bowl grande.

2. Em um bowl separado, misture o açúcar mascavo, o leite vegetal e o óleo de coco.

3. Misture os ingredientes líquidos aos secos até bem incorporados usando um fouet.

4. Pre aqueça a máquina de waffle e usando uma concha, espalhe a massa até o nível recomendado pelo equipamento.

5. Deixe cozinhar por cerca de 4 a 5 minutos até que fique crocante.

6. Remova e sirva imediatamente ou congele após esfriar.

Para fazer o ganache

1. Coloque o chocolate picado em um bowl.

2. Aqueça o leite em uma panela com o açúcar, até que o mesmo seja dissolvido. Transfira para o bowl mexendo até que o chocolate seja submerso. Deixe por 1 minuto sem mexer.

3. Misture usando um fouet e transfira para um multiprocessador.

4. Adicione a manteiga de amendoim e processe até homogêneo.

5. Sirva sobre o waffle, decore com amendoim moído ou com rodelas de banana.