

7

# Receitas Veganas

para o  
Jantar

FLÁVIA VIANA

# BOLINHO DE ARROZ VEGANO

## INGREDIENTES

- 3 xícaras de arroz cozido
- 3 colheres de sopa de cenoura ralada
- 3 colheres de sopa de azeitonas pretas picadas
- 3 colheres de sopa de salsinha picada
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça
- 1 dente de alho
- 2 colheres de sopa de cebola ralada
- Pimenta-do-reino a gosto
- Sal a gosto
- 6 colheres de sopa de água
- Farinha de rosca para dar liga
- Óleo para fritar

## MODO DE PREPARO

1. Misture a farinha de linhaça com a água e deixe descansar por cerca de 5 minutos, até formar um gel.
2. Em uma tigela, coloque o arroz cozido e amasse levemente com um garfo.
3. Acrescente a cenoura ralada, as azeitonas, a salsinha, o alho, a cebola, o sal e a pimenta.
4. Junte o gel de linhaça e misture bem até ficar homogêneo.
5. Adicione a farinha de rosca aos poucos, mexendo até obter uma massa firme e fácil de modelar.
6. Modele os bolinhos no formato desejado.
7. Frite em óleo quente, em fogo médio, até dourarem por todos os lados.





# ALMÔNDEGAS DE GRÃO-DE-BICO

## INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de grão-de-bico cozido e temperado
- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia
- 1/2 colher de chá de páprica defumada (ou a gosto)
- 1 colher de sopa de farelo de aveia ou farinha de rosca (para empanar)

## MODO DE PREPARO

1. Amasse o grão-de-bico cozido com um garfo ou processe levemente, formando uma pasta rústica.
2. Acrescente a farinha de aveia e a páprica defumada, misturando bem até dar ponto de modelar.
3. Modele pequenas almôndegas com as mãos.
4. Passe as almôndegas no farelo de aveia ou na farinha de rosca.
5. Coloque em uma assadeira untada ou em frigideira antiaderente.
6. Asse em forno preaquecido a 200 °C por cerca de 20 minutos, virando na metade do tempo, ou doure em frigideira com um fio de azeite.





# **BERIJELA À PARMEGIANA VEGANA**

## **INGREDIENTES**

- 1 fio de azeite
- 5 dentes de alho picados
- 1/2 cebola pequena picada
- 400 g de tomate picado ou amassado
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 berinjela grande
- Água a gosto
- Mistura de farinha de trigo, sal, pimenta e orégano a gosto
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de água
- 1/2 colher (chá) de fermento químico em pó
- Farinha de rosca a gosto
- Queijo vegano a gosto





# **BERIJELA À PARMEGIANA VEGANA**

## **MODO DE PREPARO**

1. **Aqueça o azeite em uma panela, refogue o alho e a cebola até dourarem levemente.**
2. **Acrescente o tomate, tempere com sal e pimenta e cozinhe em fogo baixo, adicionando um pouco de água se necessário, até formar um molho encorpado. Reserve.**
3. **Corte a berinjela em fatias médias e, se desejar, deixe de molho em água por alguns minutos; escorra bem.**
4. **Prepare a massa misturando a farinha de trigo, a água e o fermento até ficar homogênea.**
5. **Passes as fatias de berinjela primeiro na mistura de farinha temperada, depois na massa e, em seguida, na farinha de rosca.**
6. **Frite as fatias em óleo quente ou asse em forno preaquecido a 200 °C até ficarem douradas.**
7. **Em um refratário, faça camadas de molho, berinjela empanada e queijo vegano.**
8. **Repita as camadas e finalize com molho e queijo vegano.**
9. **Leve ao forno a 200 °C por cerca de 15 a 20 minutos, até aquecer bem e gratinar levemente.**





# QUIBE DE ABÓBORA DE FORNO

## INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xícara (chá) de trigo para quibe
- 1 e 1/2 xícara (chá) de água
- 4 colheres de sopa de azeite
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- 1 e 1/2 xícara (chá) de abóbora cabotiá cozida e amassada
- 1/2 colher de café de pimenta-síria
- 1/2 colher de café de cominho em pó
- Sal rosa a gosto
- 2 colheres de sopa de tahine
- 4 colheres de sopa de hortelã picada





# QUIBE DE ABÓBORA DE FORNO

## MODO DE PREPARO

1. Hidrate o trigo para quibe com a água por cerca de 20 minutos e escorra bem.
2. Em uma tigela, misture o trigo hidratado, a abóbora amassada, o alho, a cebola e o azeite.
3. Tempere com sal, pimenta-síria e cominho, mexendo até ficar homogêneo.
4. Acrescente o tahine e a hortelã, misturando novamente.
5. Espalhe a massa em um refratário untado, alisando a superfície.
6. Regue com um fio de azeite e marque losangos com uma faca.
7. Asse em forno preaquecido a 200 °C por cerca de 30 a 35 minutos, até dourar levemente.





# **FAROFA CROCANTE VEGANA**

## **INGREDIENTES**

- 1 xícara (chá) de óleo vegetal
- 1 pacote de creme de cebola (65 g)
- 1 xícara (chá) de proteína texturizada de soja (PTS) clara, sem hidratar
- 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca biju

## **MODO DE PREPARO**

1. Aqueça o óleo em uma panela grande, em fogo médio.
2. Acrescente a PTS seca e frite, mexendo sempre, até ficar bem dourada e crocante.
3. Junte o creme de cebola e misture rapidamente para dissolver e aromatizar o óleo.
4. Adicione a farinha de mandioca biju aos poucos, mexendo para envolver bem.
5. Continue mexendo até a farofa ficar soltinha e dourada.
6. Desligue o fogo, ajuste o sal se necessário e sirva.







# STROGONOFF DE PALMITO

## INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de aveia em flocos finos
- 2 xícaras de chá de água
- 4 dentes de alho picados
- 1/2 xícara de chá de cebola picada
- 300 gramas de palmito fatiado
- 100 gramas de cogumelos champignon fatiados
- 2 xícaras de chá de molho de tomate
- 1/2 xícara de chá de água
- 2 colheres de sopa de mostarda amarela
- 1 xícara de chá de salsinha picada
- Sal a gosto





# STROGONOFF DE PALMITO

## MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador a aveia com as 2 xícaras de água até obter um creme liso. Reserve.
2. Em uma panela, refogue o alho e a cebola até ficarem levemente dourados.
3. Acrescente o palmito e os cogumelos, refogando por alguns minutos.
4. Junte o molho de tomate, a 1/2 xícara de água e a mostarda, misturando bem.
5. Adicione o creme de aveia reservado e mexa até engrossar levemente.
6. Tempere com sal a gosto e cozinhe por mais alguns minutos em fogo baixo.
7. Finalize com a salsinha picada, misture e desligue o fogo.





# RISOTO VEGANO

## INGREDIENTES

- 1/4 de abóbora cabotiá picada
- 1 fio de azeite
- Sal a gosto
- 1 cebola cortada em tiras finas
- 1 colher de sopa de manteiga vegana ou azeite
- 1 xícara (chá) de arroz arbório
- 1/4 xícara (chá) de vinho branco seco
- 1,5 litro de caldo de legumes fervente
- Pimenta-do-reino a gosto





# RISOTO VEGANO

## MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, aqueça um fio de azeite e refogue a abóbora com uma pitada de sal até ficar macia. Reserve.
2. Em outra panela, refogue a cebola na manteiga vegana ou azeite até ficar transparente.
3. Acrescente o arroz arbório e mexa por cerca de 1 minuto para envolver bem a gordura.
4. Adicione o vinho branco e mexa até evaporar o álcool.
5. Comece a acrescentar o caldo de legumes quente, uma concha por vez, mexendo sempre, e aguardando o líquido quase secar antes de adicionar mais.
6. Quando o arroz estiver quase al dente, junte a abóbora reservada.
7. Continue adicionando caldo até o arroz ficar cremoso e cozido.
8. Ajuste o sal, finalize com pimenta-do-reino e desligue o fogo.



**PARA MAIS RECEITAS:**

➤ **ACESSE NOSSO SITE**

**ENTRE NO NOSSO GRUPO NO  
WHATSAPP**