

10 receitas com reaproveitamento de alimentos com receitas veganas

Nhoque
da Fortuna




Introdução

Comidas veganas e vegetarianas estão ganhando o gosto das pessoas e cada vez mais a procura por opções que atendam a essas restrições, que não envolvam qualquer alimento de origem animal, também crescem.

Aliado a isso, no dia a dia na cozinha a gente sempre acaba tendo que jogar muita comida fora.

Então porque não juntar os dois: atender um novo público e re-aproveitar o que você seria descartado?

Assim além de você ampliar sua gama de opções e atender um público novo, ainda consegue evitar o desperdício e economizar com outros insumos.
Bora conferir as receitas?

A close-up photograph of black beans, showing their characteristic kidney shape and glossy texture. The beans are dark brown to black, with some lighter brown spots and creases visible. They are piled together, filling the left side of the frame.

Sobrou feijão?



Chilli Mexicano

INGREDIENTES

1 cebola média
1 pimenta dedo de moça
(opcional)
3 tomates grandes e
maduros
1 pimentão verde
1 pimentão vermelho
1 pimentão amarelo
1 colher de sopa de páprica
defumada
1 colher de sopa de cominho
1 colher de sopa de açúcar
1 colher de sopa de vinagre
balsâmico
Feijão (mais ou menos 500g
cozido)
Sal a gosto
Pimenta do reino

PREPARO

Molho de tomate

Refogue meia cebola picada e quando estiver dourada junte os tomates sem casca e picados ou processados no mixer. Use sal e pimenta do reino para temperar e cozinhe até ficar maravilhoso e consistente. OBS: se tiver outra receita de molho de tomate ou mesmo outro potinho congelado, manda ver!

Chilli

Pique a outra metade da cebola e os pimentões em cubos de mais ou menos 1 cm. Leve a cebola para refogar no azeite e, em seguida, junte a pimenta dedo de moça e os pimentões. Refogue e tempere com um pouco de sal, pimenta do reino, a páprica e o cominho. Nesse momento, haverá uma explosão de aromas, curta o momento. Quando os pimentões estiverem mais moles, adicione o molho de tomate, o açúcar e o vinagre balsâmico e deixe os sabores misturarem. Finalize com o feijão, acertando o sal e a pimenta. A consistência dele depende de sua preferência, a gente gosta de deixar mais pastoso, aí é só esperar ele 'secar' um pouco, cozinhando um pouco mais. Caso queira que fique com mais cara de




Bolinho de Feijão

INGREDIENTES

300g de feijão cozido
1 1/2 xícara de farinha de trigo
temperos verdes a gosto
1 colher de café de fermento
óleo para fritar

PREPARO

Misture todos os ingredientes até obter uma massa consistente para formar bolinhos. Com uma colher de sopa vá colocando os bolinhos na frigideira com o óleo bem quente. Frite e sirva a seguir.

A close-up photograph of numerous yellow rice grains, likely a specific variety, filling the left side of the frame. The grains are elongated and have a distinct yellow hue.

Sobrou arroz?



Bolinho de arroz vegano

INGREDIENTES

1 xícara de arroz cozido
(branco ou integral, tanto faz)
3 colheres (sopa)
cheias de farinha de trigo
1 colher (sopa) amido de milho (ou fécula de batata, ou polvilho)
1 colher (chá) rasa de fermento em pó
Sal, pimenta-do-reino e cebola a gosto
Cheiro-verde a gosto (mais salsinha)
Água
Óleo (para fritar)

PREPARO

Coloque no processador todos os ingredientes (alternativamente, utilize o liquidificador ou amasse o arroz na mão antes de colocar os outros ingredientes. Caso não queira que o bolinho fique verde, não coloque o cheiro-verde nessa etapa).

Misture até que os grãos quebrem e comecem a formar uma massa. Misture todos os ingredientes. Adicione água até a massa poder ser puxada com a colher e pingar fácil (igual bolinho de arroz comum), mas mantendo o formato por alguns segundos. Aqueça o óleo a 180°C (ponto de fritura, o suficiente para cobrir totalmente os bolinhos), passe a colher seca no óleo e vá formando os bolinhos. Frite até dourar, retirando com uma escumadeira e escorrendo em papel absorvente.



Sobrou legumes?



Couve-flor a milanesa

INGREDIENTES

1 maço de couve flor
farinha de trigo
farinha de mandioca
água
sal, páprica picante e pimenta do reino a
gosto
óleo para fritar

PREPARO

Divida os ramos da couve flor em pedaços menores. Coloque numa panela com sal e regue com água quente até quase cobrir. Leve ao fogo até que apareçam bolhas de fervura (segredinho: ao surgirem as primeiras bolhas, tire do fogo mesmo que pareça crua, ela precisa ficar *al dente*).

Escorra, jogue água fria e deixe escorrer novamente. Misture a farinha de trigo com água em um recipiente, coloque a farinha de mandioca em outro e tempere com páprica picante, sal e pimenta do reino. Passe os ramos de couve flor na farinha com água e em seguida na farinha de mandioca temperada. Frite em óleo bem quente até ficar dourado e bom apetite! Fácil, delicioso, leve e saboroso.

Ceviche



INGREDIENTES

2 colheres de açúcar
½ batata doce
1 cenoura média
1 espiga de milho
½ cebola roxa
80g de champignon (pode usar em conserva ou natural refogado)
pimenta dedo de moça a gosto
1 limão
sal a gosto

PREPARO

Pique a batata doce em cubinhos. Forre uma forma com papel manteiga untado e coloque os cubinhos para assar no forno médio por 10 minutos. Dissolva o açúcar com água. Tire a batata no forno, pincele o açúcar dissolvido uniformemente e coloque de volta por cerca de 25 minutos ou até dourar (depende muito do tipo de forno, então é bom ficar de olho). Pique a cenoura em cubinhos, coloque em uma panela com um pouco de sal e despeje água fervente. Leve ao fogo e tire imediatamente quando erguer fervura (para ficar mais crocante, dê um choque térmico com água fria). Pique o champignon em tiras finas no sentido do comprimento, a cebola roxa em meia rodela, a pimenta dedo de moça em tiras e tire o milho da espiga com uma faca. Coloque todos os ingredientes em uma taça grande ou tigela, tempere com sal e limão e leve à geladeira por, no mínimo, uma hora. Se você gostar de coentro, adicione! Na hora de servir, mexa e jogue os cubinho de batata doce por cima. Essa quantia dá para três generosas porções.



Risoto de tomate seco e rúcula

INGREDIENTES

4 colheres de sopa de azeite de oliva
½ cebola
1 xícara de arroz branco ou arbório
¼ de xícara de vinho branco
2 xícaras de caldo de legumes
100g de tomate seco em conserva
1 mão cheia de rúcula picada
Sal a gosto
Pimenta do reino a gosto

PREPARO

Pique a cebola bem fininha e refogue no azeite. Se você gosta de pimenta, pode usar a dedo de moça junto com a cebola. Quando ela estiver dourada, coloque o arroz e refogue até ele ficar 'branquinho', grudando na panela. Despeje o vinho branco e deleite-se com o aroma que fica na cozinha. Espere uns minutos até o álcool queimar. Vá colocando o caldo de legumes aos poucos, mexendo sempre.

Quando o arroz estiver quase pronto, coloque o tomate seco, que deve ser picado grosseiramente. **Dicas:** Não coloque apenas no final, pois o sabor pode não agregar. Nessa hora já dá pra provar o sal. Quando o arroz estiver al dente, desligue o fogo e finalize com a rúcula e o azeite da conserva do tomate seco. Você pode finalizar com mais azeite de oliva, mas usar o azeite do tomate deixa um sabor maravilhoso e mais marcante.



Receitinhas vegetarianas



Risoto de casca de abóbora

INGREDIENTES

- 1 cebola grande picada
- Cascas de 1 abóbora, bem lavada e ralada
- 1 xícara (chá) de água
- 1 pimentão picado
- 3 xícaras (chá) de arroz cozido
- 1/2 caixinha de creme de leite
- 1/2 copo de requeijão
- Cheiro verde a gosto
- Sal e shoyu a gosto

PREPARO

Refogue a cebola em uma panela. Adicione a casca de abóbora ralada e a água e deixe cozinhar por 10/15 minutos. Acrescente o pimentão e refogue bem. Aos poucos, coloque o arroz já cozido, alternando com o creme de leite e o requeijão. Por último, tempere com cheiro verde, sal e shoyu a gosto.



Bolinho de talos de legumes

INGREDIENTES

1 xícara (chá) de talos, folhas ou cascas bem lavadas e picadas

2 ovos

5 colheres (sopa) de farinha de trigo

1/2 cebola picada

2 colheres (sopa) de água

sal a gosto

óleo para fritar

PREPARO

Bater bem o ovo e misturar o restante dos ingredientes. Fritar os bolinhos às colheradas em óleo quente. Escorrer em papel absorvente. Podem ser usadas: talos de acelga, couve, agrião, brócolis, couve-flor, folhas de cenoura, beterraba, nabo, rabanete, ou cascas de chuchu. OBS.: No caso dos talos da couve, couve-flor e brócolis recomenda-se dar uma pré-fervura antes do preparo. Aproveitar esta água do cozimento dos talos para outras preparações (arroz, sopa etc.).



Empadão de vegetais

INGREDIENTES

1/2 xícara (chá) de arroz cozido

¼ xícara de talos

¼ xícara (chá) de cenoura cozida

1 xícara (chá) de leite

2 colheres (sopa) de óleo

2 colheres (sopa) de farinha de trigo

1 gema

PREPARO

Misturar o óleo, a farinha e a gema. Acrescentar o arroz e os vegetais cozidos. Distribuir em forma e colocar em uma forma grande com água. Deixá-la no forno até dourar



Farofa de folhas e talos

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de margarina ou óleo
- 2 colheres (sopa) de cebola ralada
- 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca torrada ou farinha de milho
- sal a gosto
- folhas ou talos bem lavados, picados

PREPARO

Derreter a margarina ou o óleo e refogar a cebola até dourar. Juntar as folhas ou talos. Acrescentar, aos poucos, a farinha de mandioca ou milho e o sal. Mexer bem. Servir em seguida. Podem ser usados folhas de beterraba, rabanete, nabo, couve-flor, brócolis ou mesmo seus talos.

Nhoque da Fortuna



Nhoque da fortuna surgiu com o propósito de levar as principais notícias, informações e novidades do ramo de negócios do setor de alimentos para facilitar e revolucionar o acesso à informação pelos empreendedores do ramo.

Acompanhe a gente!

