

Vamos de receitas

Vegetarianas



UMA COLEÇÃO ESPECIAL

REALIZADA

Introdução

Seja bem-vindo(a) ao seu novo guia de receitas! Nós, da Realizart, estamos entusiasmados em compartilhar esta coleção especial de pratos deliciosos e práticos. Este E-book é dedicado a Vegetarianas, trazendo 20 opções que prometem surpreender seu paladar.

Preparamos cada receita com carinho e pensamos em cada detalhe, desde o tempo de preparo até as dicas extras. Desejamos que cada página seja uma inspiração para novas experiências na sua cozinha. Bom apetite!

Com carinho, a equipe Realizart.

Índice

1. Bowl Mediterrâneo de Quinoa com Grão-de-bico Crocante	Pág. 1
2. Sopa Cremosa de Lentilha Vermelha com Coco	Pág. 3
3. Risoto de Abóbora com Espinafre	Pág. 5
4. Salada Morna de Quinoa com Legumes Grelhados	Pág. 7
5. Escondidinho de Abóbora com Carne de Soja	Pág. 9
6. Lasanha de Berinjela com Ricota e Espinafre	Pág. 12
7. Curry de Grão-de-Bico com Batata-Doce e Espinafre	Pág. 14
8. Gratinado de Batata-Doce com Brócolis e Queijo Vegano	Pág. 16
9. Espaguete de Abobrinha ao Pesto de Nozes	Pág. 18
10. Torta de Legumes ao Forno	Pág. 20
11. Hambúrguer de Feijão Preto com Abacate	Pág. 22
12. Strogonoff de Cogumelos com Arroz Integral	Pág. 24
13. Pizza de Abobrinha e Ricota	Pág. 26
14. Pimentões Recheados ao Forno com Quinoa e Legumes	Pág. 28
15. Quibe de Abóbora Assado com Molho de Iogurte e Hortelã	Pág. 31
16. Quinoa Colorida Assada com Legumes e Tofu Marinado	Pág. 34
17. Nhoque de Batata Doce ao Molho de Tomate e Manjericão	Pág. 36
18. Espetinho de Tofu Marinado com Legumes Grelhados	Pág. 38
19. Frittata de Legumes com Ervas Finas	Pág. 40
20. Ravioli de Ricota e Espinafre ao Molho de Tomate	Pág. 42
21. Ratatouille ao Forno com Queijo de Castanha	Pág. 44
22. Polenta Cremosa com Cogumelos Selvagens e Tomates Secos	Pág. 46
23. Crepe de Espinafre e Ricota ao Molho de Tomate	Pág. 48
24. Cuscuz Paulista Vegano	Pág. 50
25. Legumes Assados com Tofu Marinado	Pág. 52
26. Berinjela Grelhada com Molho de Tomate e Manjericão	Pág. 54
27. Tofu Grelhado ao Molho de Maracujá com Arroz de Coco	Pág. 56

28. Taco vegetariano de feijão preto e abacate	Pág. 58
29. Chili Vegetariano de Feijão Preto	Pág. 60
30. Suflê de Brócolis com Queijo Minas	Pág. 62

Bowl Mediterrâneo de Quinoa com Grão-de-bico Crocante

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 1/2 xícara de quinoa crua
- 1 xícara de água
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/2 lata de grão-de-bico (cerca de 200 g), escorrido e enxaguado
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de páprica defumada
- 1/2 colher de chá de cominho em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 pepino médio, cortado em cubos
- 10 tomates-cereja, cortados ao meio
- 1/4 de cebola roxa, fatiada finamente
- 1/4 de xícara de azeitonas pretas sem caroço, fatiadas
- 2 colheres de sopa de queijo feta esfarelado (opcional)
- Folhas de hortelã fresca ou salsa picada para finalizar
- Suco de 1/2 limão
- 1 colher de sopa de tahine (opcional)



Modo de preparo:

1. Lave a quinoa em água corrente por 1-2 minutos. Em uma panela, coloque a quinoa, a água e 1/2 colher de chá de sal. Leve ao fogo médio, espere ferver, reduza o fogo e tampe. Cozinhe por 12-15 min, até a água ser absorvida. Desligue e deixe descansar 5 min, depois solte os grãos com um garfo.
2. Enquanto a quinoa cozinha, pré-aqueça o forno a 200 °C. Em uma assadeira, espalhe o grão-de-bico, regue com o azeite, e tempere com páprica, cominho, sal e pimenta. Misture bem e asse por 20-25 min, mexendo na metade do tempo, até ficar dourado e crocante.
3. Em uma tigela grande, combine o pepino, os tomates-cereja, a cebola roxa e as azeitonas. Regue com o suco de limão, adicione um fio de azeite, tempere com sal e pimenta e misture delicadamente.
4. Monte o bowl: coloque a quinoa no fundo, espalhe o grão-de-bico crocante por cima, depois a salada de legumes. Salpique o queijo feta (se usar) e as folhas de hortelã ou salsinha.
5. Se desejar um molho mais cremoso, misture o tahine com um pouco de água, suco de limão e uma pitada de sal até obter a consistência desejada e regue sobre o bowl.

Dicas extras: Para variar a cor e o sabor, adicione pimentões vermelhos em tiras ou um punhado de rúcula. O grão-de-bico pode ser substituído por edamame ou lentilhas verdes. Sirva o bowl quente ou em temperatura ambiente, ideal para almoços rápidos ou como refeição pós-treino.

Sopa Cremosa de Lentilha Vermelha com Coco

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de lentilha vermelha
- 400 ml de leite de coco
- 1 litro de água
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cenoura média cortada em cubos
- 1 talo de salsa (aipo) picado
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de curry em pó
- ½ colher (chá) de cominho moído
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsa fresca picada para finalizar



Modo de preparo:

1. Em uma panela média, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem translúcidos.
2. Acrescente a cenoura e o salsa, refogando por mais 3 minutos.
3. Junte o curry e o cominho, mexendo rapidamente para liberar os aromas.

4. Adicione a lentilha vermelha, a água e o leite de coco.
Misture bem.
5. Deixe a sopa ferver, depois reduza o fogo e cozinhe por 20-25 minutos, ou até que a lentilha esteja macia.
6. Tempere com sal e pimenta a gosto. Se preferir uma textura ainda mais lisa, bata a sopa no liquidificador ou com um mixer de mão.
7. Volte a sopa ao fogo por mais 2 minutos, ajuste o tempero se necessário.
8. Sirva quente, polvilhada com salsa fresca.

Dicas extras: Para um toque picante, adicione ½ colher (chá) de pimenta-caiena junto ao curry. Se quiser mais cremosidade, incorpore 2 colheres (sopa) de creme de castanha de caju antes de servir.

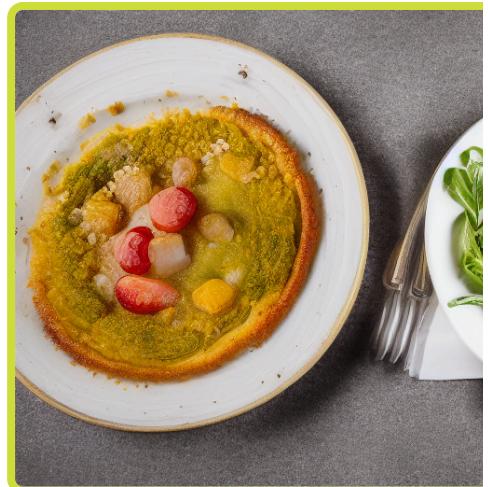
Risoto de Abóbora com Espinafre

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de arroz arbóreo
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 300g de abóbora japonesa (ou moranga) cortada em cubos pequenos
- ½ xícara (chá) de vinho branco seco (opcional)
- 1 litro de caldo de legumes quente
- 2 xícaras (chá) de folhas de espinafre fresco
- 50g de queijo parmesão ralado na hora
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Noz-moscada ralada na hora (opcional)



Modo de preparo:

1. Aqueça o azeite em uma panela larga em fogo médio. Refogue a cebola até ficar transparente, cerca de 3 minutos.
2. Adicione o alho e refogue por mais 30 segundos, tomando cuidado para não queimar.
3. Junte a abóbora em cubos e refogue por 4 a 5 minutos, mexendo ocasionalmente.

4. Acrescente o arroz arbóreo e mexa bem, deixando-o absorver o azeite e ficar levemente tostado, por 2 minutos.
5. Se for usar, despeje o vinho branco e mexa até evaporar quase totalmente.
6. Comece a adicionar o caldo de legumes quente, uma concha de cada vez, mexendo sempre. Espere o líquido ser absorvido antes de colocar a próxima concha. Continue esse processo por cerca de 15 minutos.
7. Quando o arroz estiver al dente (cremoso por fora, firme por dentro) e a abóbora macia, incorpore o espinafre. Ele vai murchar rapidamente.
8. Desligue o fogo e adicione o queijo parmesão ralado, mexendo até ficar bem incorporado. Ajuste o sal, a pimenta e, se desejar, rale uma pitada de noz-moscada.
9. Sirva imediatamente, com um fio de azeite extra virgem por cima, se quiser.

Dicas extras: Para um toque crocante, salpique sementes de abóbora torradas antes de servir. Se preferir um risoto mais leve, substitua o parmesão por levedura nutricional.

Salada Morna de Quinoa com Legumes Grelhados

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa crua
- 2 xícaras de água
- 1 abobrinha média cortada em rodelas finas
- 1 berinjela pequena cortada em cubos
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 1 cenoura média ralada
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Suco de 1 limão siciliano
- 2 colheres de sopa de molho de tahine
- 1 colher de chá de mel ou agave (opcional)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Folhas de rúcula ou alface americana para servir
- Sementes de girassol torradas para finalizar



Modo de preparo:

1. Lave a quinoa em água corrente. Em uma panela, coloque a quinoa e a água. Leve ao fogo alto até ferver, depois reduza para fogo baixo, tampe e cozinhe por 15 minutos ou até a água ser absorvida. Desligue e deixe descansar tampado por 5 minutos. Solte os grãos com um garfo e reserve.

2. Enquanto a quinoa cozinha, pré-aqueça uma grelha ou frigideira antiaderente em fogo médio-alto.
3. Em uma tigela, misture a abobrinha, a berinjela, o pimentão e a cenoura ralada com 1 colher de sopa de azeite, sal e pimenta. Grelhe os legumes, mexendo ocasionalmente, até que estejam macios e levemente caramelizados, cerca de 6-8 minutos.
4. Em outra tigela pequena, prepare o molho: misture o suco de limão, o tahine, o mel (ou agave), a outra colher de sopa de azeite, sal e pimenta. Ajuste a consistência com água se necessário, até obter um molho cremoso.
5. Em uma saladeira grande, combine a quinoa cozida, os legumes grelhados e as folhas de rúcula. Regue com o molho de tahine e misture delicadamente para envolver todos os ingredientes.
6. Sirva a salada ainda morna, polvilhada com sementes de girassol torradas para dar crocância.

Dicas extras: Substitua a quinoa por arroz integral ou farro para variar a textura. Se preferir, adicione cubos de tofu marinado na mesma grelha para aumentar o teor de proteína. O molho pode ser aromatizado com um toque de alho ralado ou gengibre fresco.

Escondidinho de Abóbora com Carne de Soja

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 500g de abóbora moranga, descascada e cortada em cubos
- 1 xícara (chá) de carne de soja texturizada
- 2 colheres (sopa) de molho de tomate natural
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 cenoura média ralada
- ½ xícara (chá) de milho verde em conserva
- ½ xícara (chá) de ervilhas frescas ou congeladas
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- ½ xícara (chá) de leite vegetal (amêndoas ou aveia)
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo integral
- ½ xícara (chá) de queijo vegano ralado ou parmesão ralado (opcional)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Noz-moscada ralada na hora a gosto
- Salsa fresca picada para finalizar



Modo de preparo:

1. Coza a abóbora em água fervente com uma pitada de sal até ficar macia (cerca de 15 min). Escorra e amasse bem, formando um purê. Reserve.
2. Enquanto a abóbora cozinha, hidrate a carne de soja em água quente por 10 min. Escorra bem e esprema o excesso de água.
3. Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem levemente.
4. Acrescente a carne de soja hidratada, a cenoura ralada, o milho e as ervilhas. Refogue por 5 min, mexendo sempre.
5. Adicione o molho de tomate, tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Cozinhe por mais 3 min, ajustando o tempero se necessário.
6. Em outra panela, aqueça o leite vegetal e, aos poucos, incorpore a farinha de trigo, mexendo continuamente até obter um molho cremoso e levemente espesso. Reserve.
7. Em um refratário médio (aprox. 20 × 30 cm), espalhe metade do purê de abóbora como base.
8. Sobre o purê, distribua uniformemente o refogado de carne de soja e legumes.
9. Cubra com o restante do purê de abóbora, alisando a superfície com uma espátula.
10. Regue o topo com o molho branco preparado e, se desejar, salpique o queijo vegano ralado.
11. Leve ao forno preaquecido a 200 °C por 15-20 minutos, ou até que a superfície esteja dourada e levemente crocante.
12. Retire do forno, deixe descansar 5 min, decore com salsa fresca picada e sirva quente.

Dicas extras:

- Para uma versão ainda mais nutritiva, substitua parte da abóbora por batata-doce.
- Se preferir, troque a carne de soja por lentilhas cozidas ou grão-de-bico temperado.
- O molho branco pode ser enriquecido com um toque de mostarda Dijon para sabor extra.
- Congele porções individuais em potes herméticos; basta aquecer no micro-ondas antes de servir.

Lasanha de Berinjela com Ricota e Espinafre

Tempo de preparo: 30 minutos (mais 25 minutos de forno)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 2 berinjelas médias cortadas em lâminas finas (aprox. 0,5 cm)
- 250g de ricota fresca
- 150g de espinafre fresco
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 400 ml de molho de tomate caseiro ou industrial
- 150g de muçarela ralada
- 50g de parmesão ralado
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Noz-moscada ralada na hora (opcional)
- Folhas de manjericão fresco para finalizar



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Tempere as lâminas de berinjela com sal e deixe descansar 10 minutos para eliminar o excesso de água. Em seguida, seque com papel toalha.

3. Em uma frigideira grande, aqueça 1 colher (sopa) de azeite e doure levemente as fatias de berinjela dos dois lados. Reserve.
4. Na mesma frigideira, adicione o restante do azeite, refogue a cebola até ficar transparente e junte o alho por 1 minuto.
5. Acrescente o espinafre e cozinhe até murchar. Tempere com sal, pimenta e uma pitada de noz-moscada. Retire do fogo e misture à ricota, ajustando o tempero.
6. Em um refratário médio (cerca de 20 × 30 cm), espalhe uma fina camada de molho de tomate.
7. Disponha uma camada de berinjela, seguida de metade da mistura de ricota e espinafre, e cubra com mais molho de tomate. Repita as camadas (berinjela, ricota, molho), finalizando com berinjela.
8. Salpique a muçarela e o parmesão por cima.
9. Leve ao forno por 25 minutos, ou até o queijo derreter e dourar levemente.
10. Retire, decore com folhas de manjericão e deixe reposar 5 minutos antes de servir.

Dicas extras: Para deixar a berinjela ainda mais macia, grelhe as lâminas na chapa antes de montar a lasanha. Se preferir, substitua a ricota por tofu amassado temperado. Sirva acompanhada de uma salada verde simples com vinagrete de limão.

Curry de Grão-de-Bico com Batata-Doce e Espinafre

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 caixa (400 g) de grão-de-bico cozido
- 1 batata-doce média cortada em cubos
- 2 xícaras de folhas de espinafre fresco
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 colher de sopa de curry em pó
- 1 colher de chá de cominho moído
- ½ colher de chá de cúrcuma
- 400 ml de leite de coco
- Sal e pimenta-do-rei a gosto
- Salsa picada para finalizar



Modo de preparo:

1. Aqueça o óleo de coco em uma panela funda em fogo médio. Refogue a cebola até ficar transparente.
2. Adicione o alho e o gengibre, cozinhe por 1 minuto, mexendo sempre.

3. Junte o curry, o cominho e a cúrcuma, mexa rapidamente para liberar os aromas.
4. Acrescente a batata-doce em cubos e refogue por 3 minutos.
5. Despeje o leite de coco, tempere com sal e pimenta, e deixe ferver. Reduza o fogo e cozinhe até a batata ficar macia, cerca de 10 minutos.
6. Adicione o grão-de-bico cozido e o espinafre. Cozinhe por mais 3 minutos, até o espinafre murchar.
7. Prove e ajuste o tempero, se necessário. Desligue o fogo.
8. Sirva quente, polvilhado com salsa picada. Acompanhe com arroz integral ou quinoa, se desejar.

Dicas extras: Para um toque picante, inclua 1 pimenta vermelha fresca picada ou ½ colher de chá de pimenta-caiena. O curry pode ser preparado com antecedência e reaquecido, ficando ainda mais saboroso no dia seguinte.

Gratinado de Batata-Doce com Brócolis e Queijo Vegano

Tempo de preparo: 30 minutos (mais 35 minutos de forno)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 2 batatas-doces médias, cortadas em rodelas finas
- 300 g de brócolis fresco, cortado em pequenos buquês
- 200 ml de leite de amêndoas (ou outro leite vegetal)
- 150 ml de creme de castanha de caju (bata castanhas de caju hidratadas com água)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de mostarda Dijon
- ½ colher (chá) de noz-moscada ralada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 150 g de queijo vegano ralado (tipo mozzarella ou cheddar vegano)
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo integral (opcional, para engrossar)
- Salsa fresca picada para finalizar



Modo de preparo:

1. Pראהqueça o forno a 200 °C.
2. Em uma panela com água fervente e salgada, cozinhe as rodelas de batata-doce por 5 minutos, apenas para amolecer levemente. Escorra e reserve.

3. Na mesma água, blanquee o brócolis por 2 minutos.
Escorra e mergulhe em água gelada para manter a cor.
4. Em uma tigela, misture o leite vegetal, o creme de castanha, a mostarda, a noz-moscada, o sal, a pimenta e a farinha (se usar). Bata bem até obter um molho homogêneo.
5. Unte um refratário médio com 1 colher de azeite.
Distribua uma camada de batata-doce no fundo.
6. Sobre a batata, espalhe metade do brócolis e cubra com metade do molho.
7. Repita as camadas (batata, brócolis, molho) finalizando com a última camada de batata-doce.
8. Regue o restante do molho por cima e espalhe o queijo vegano ralado de maneira uniforme.
9. Leve ao forno por cerca de 30-35 minutos, ou até que a superfície esteja dourada e as batatas estejam macias ao furar com um garfo.
10. Retire do forno, salpique salsa picada e deixe reposar 5 minutos antes de servir.

Dicas extras: Se quiser um toque crocante, polvilhe 2 colheres de sopa de farinha de pão integral ou panko nos últimos 10 minutos de forno. Para variar, adicione cogumelos fatiados ou tomates-cereja entre as camadas.

Espaguete de Abobrinha ao Pesto de Nozes

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 2 abobrinhas médias (cerca de 400 g)
- 200g de macarrão espaguete integral (ou outro de sua preferência)
- 1/2 xícara de nozes picadas
- 1 xícara de folhas de manjericão fresco
- 2 dentes de alho
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 30g de queijo parmesão ralado (opcional, pode usar parmesão vegano)
- Suco de 1/2 limão siciliano
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Tomates-cereja cortados ao meio (opcional, para decorar)



Modo de preparo:

1. Leve o espaguete integral ao ponto al dente conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
2. Enquanto o macarrão cozinha, transforme as abobrinhas em “espaguete” usando um espiralizador ou um ralador grosso. Reserve.

3. Em um processador, combine as nozes, o manjericão, o alho, o suco de limão, 2 colheres de azeite, sal e pimenta. Processe até obter uma pasta homogênea, adicionando mais azeite se necessário para ficar cremoso.
4. Em uma frigideira grande, aqueça a colher restante de azeite em fogo médio. Adicione o espaguete de abobrinha e refogue rapidamente, 2-3 minutos, apenas para aquecer e amaciar levemente. Tempere com sal e pimenta.
5. Misture o espaguete de abobrinha com o espaguete integral já cozido. Acrescente o pesto de nozes e mexa bem para envolver todos os fios.
6. Sirva em pratos fundos, salpique o queijo parmesão (ou vegano) por cima e decore com os tomates-cereja.

Dicas extras: Para um toque crocante, torre levemente as nozes antes de processar. Se preferir um molho mais leve, substitua metade do azeite por água da fervura do macarrão. O prato também fica ótimo com um punhado de rúcula fresca adicionada na hora de servir.

Torta de Legumes ao Forno

Tempo de preparo: 30 minutos (preparo) + 40 minutos (cozimento)

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de trigo integral
- 1/2 xícara de farinha de aveia
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de fermento químico em pó
- 1/4 xícara de azeite de oliva
- 3/4 xícara de água gelada
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cenoura média ralada
- 1 abobrinha média ralada
- 1/2 xícara de milho verde
- 1/2 xícara de ervilha fresca ou congelada
- 200g de queijo minas padrão ralado
- 1 colher de sopa de salsinha picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Folhas de manjericão para decorar (opcional)



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180 °C e unte uma forma redonda de 24 cm com azeite.
2. Em uma tigela grande, misture as duas farinhas, o sal e o fermento. Acrescente o azeite e vá incorporando a água gelada aos poucos, mexendo até obter uma massa homogênea e ligeiramente pegajosa.
3. Divida a massa em duas partes: 2/3 para a base e 1/3 para cobrir a torta. Forre o fundo da forma com a maior parte da massa, pressionando bem nas laterais.
4. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite até ficarem transparentes.
5. Adicione a cenoura, a abobrinha, o milho e a ervilha. Refogue por 5 minutos, temperando com sal e pimenta a gosto.
6. Retire do fogo e misture o queijo ralado e a salsinha.
7. Despeje o recheio sobre a base de massa na forma, espalhando uniformemente.
8. Com a massa reservada, faça tiras finas e cubra a torta, formando um padrão de grelha ou simplesmente cobrindo toda a superfície.
9. Leve ao forno por aproximadamente 35-40 minutos, ou até que a cobertura esteja dourada e a massa esteja cozida.
10. Retire do forno, deixe descansar 10 minutos, decore com folhas de manjericão e sirva morna ou em temperatura ambiente.

Dicas extras: Para deixar a massa ainda mais leve, substitua metade da farinha de trigo por farinha de arroz. Se preferir uma versão vegana, troque o queijo por queijo vegano ralado ou por castanhas de caju trituradas com levedura nutricional. Acrescente um toque de noz-moscada ralada ao recheio para um aroma especial.

Hambúrguer de Feijão Preto com Abacate

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 4 porções (4 hambúrgueres)

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de feijão preto cozido e escorrido
- 1/2 xícara (chá) de aveia em flocos finos
- 1/4 de xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 cenoura média ralada
- 1/2 cebola picada finamente
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher (sopa) de molho de soja (shoyu)
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 1 colher (chá) de páprica doce
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva (para grelhar)
- 4 pães integrais de hambúrguer
- 1 abacate maduro fatiado
- Folhas de alface americana
- Tomate em rodelas
- Molho de iogurte vegano (iogurte de coco + suco de limão + ervas)



Modo de preparo:

1. Em um processador, triture o feijão preto até obter uma pasta grossa. Transfira para uma tigela grande.
2. Acrescente a aveia, a farinha de trigo, a cenoura ralada, a cebola, o alho, o molho de soja, o cominho, a páprica, o sal e a pimenta. Misture bem até obter uma massa homogênea que possa ser moldada.
3. Divida a massa em 4 partes iguais e modele os hambúrgueres com as mãos, pressionando levemente para que fiquem compactos.
4. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e adicione 1 colher de sopa de azeite. Grelhe os hambúrgueres por cerca de 4-5 minutos de cada lado, ou até que estejam dourados e firmes por dentro.
5. Enquanto os hambúrgueres descansam, toste levemente os pães na mesma frigideira, usando a outra colher de azeite.
6. Monte o sanduíche: na base do pão, espalhe um pouco de molho de iogurte vegano, adicione folhas de alface, uma rodelha de tomate, o hambúrguer, fatias de abacate e finalize com mais molho.
7. Sirva imediatamente, acompanhado de batatas rústicas assadas ou uma salada verde.

Dicas extras: Para deixar o hambúrguer ainda mais crocante, passe-o levemente em farinha de rosca antes de grelhar. Se preferir, substitua o feijão preto por grão-de-bico ou lentilha cozida. O molho de iogurte pode ser temperado com hortelã ou coentro para um toque refrescante.

Strogonoff de Cogumelos com Arroz Integral

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 300g de cogumelos frescos (shitake, shimeji ou champignon), limpos e fatiados
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 200ml de creme de leite vegetal (soja ou aveia)
- 2 colheres de sopa de mostarda Dijon
- 1 colher de sopa de ketchup
- 1 colher de chá de molho inglês vegetariano
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde picado para finalizar
- 1 xícara de arroz integral
- 2 xícaras de água
- 1 colher de chá de sal para o arroz



Modo de preparo:

1. Em uma panela média, coloque o arroz integral, a água e 1 chá de sal. Cozinhe em fogo baixo, com a tampa, até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio (cerca de 30-35 min).

2. Enquanto o arroz cozinha, aqueça o azeite em uma frigideira grande em fogo médio.
3. Refogue a cebola até ficar transparente, então adicione o alho e refogue por mais 1 minuto.
4. Acrescente os cogumelos fatiados e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até que eles liberem sua água e comecem a dourar (aprox. 5-7 min).
5. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
6. Reduza o fogo e misture o creme de leite vegetal, a mostarda, o ketchup e o molho inglês. Cozinhe por 3-4 minutos, mexendo delicadamente, até o molho ficar cremoso.
7. Prove e ajuste o tempero, se necessário.
8. Desligue o fogo, polvilhe o cheiro-verde picado e reserve.
9. Sirva o strogonoff quente sobre o arroz integral ainda quente.

Dicas extras: Para dar um toque de crocância, finalize o prato com castanhas de caju torradas picadas ou sementes de abóbora. Se preferir um molho mais leve, substitua metade do creme vegetal por leite de coco. Boa refeição!

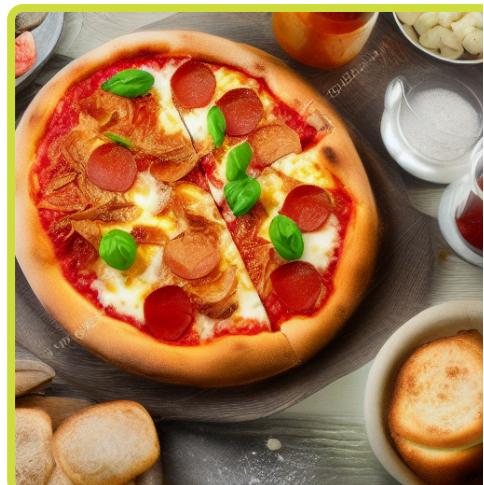
Pizza de Abobrinha e Ricota

Tempo de preparo: 45 minutos (incluindo o tempo de assar)

Rendimento: 2 pizzas médias

Ingredientes:

- 200g de massa pronta para pizza (ou massa caseira)
- 1 abobrinha média ralada
- 200g de ricota fresca
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 150g de queijo muçarela ralado
- 2 colheres (sopa) de molho de tomate (caseiro ou industrial)
- Folhas de manjericão fresco a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Orégano seco para polvilhar



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 220 °C.
2. Em uma tigela, misture a abobrinha ralada com um pouco de sal. Deixe descansar 5 minutos e depois esprema bem para remover o excesso de água.
3. Em outra tigela, amasse a ricota com um garfo e incorpore o alho picado, a abobrinha escorrida, azeite, sal e pimenta. Misture até ficar homogêneo.

4. Abra a massa sobre uma forma forrada com papel manteiga, formando um disco de aproximadamente 25 cm de diâmetro.
5. Espalhe o molho de tomate sobre a massa, deixando uma borda livre de 1 cm.
6. Distribua a mistura de ricota e abobrinha de maneira uniforme sobre o molho.
7. Polvilhe o queijo muçarela ralado e finalize com orégano seco a gosto.
8. Leve ao forno preaquecido por 12-15 minutos, ou até a borda ficar dourada e o queijo derreter.
9. Retire a pizza do forno, decore com folhas de manjericão fresco e sirva quente.

Dicas extras: Para deixar a massa ainda mais crocante, pincele a borda com azeite antes de levar ao forno. Se preferir, troque a ricota por tofu amassado temperado com limão e levedura nutricional para uma versão vegana. Também pode acrescentar azeitonas pretas fatiadas ou tomates-cereja cortados ao meio antes de assar.

Pimentões Recheados ao Forno com Quinoa e Legumes

Tempo de preparo: 30 minutos (mais 20 minutos de forno)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 4 pimentões grandes (vermelho, amarelo ou verde)
- 1 xícara de quinoa crua
- 2 xícaras de água ou caldo de legumes
- 1 cenoura média ralada
- 1 abobrinha pequena ralada
- ½ xícara de milho verde cozido
- ½ xícara de feijão preto cozido
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- ½ colher (chá) de páprica defumada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 100g de queijo mussarela ralado (opcional, pode ser vegano)
- Salsa fresca picada para finalizar



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Lave os pimentões, corte a parte superior (tampa) e retire as sementes e as membranas internas. Reserve as tampas.
3. Em uma panela média, coloque a quinoa e a água (ou caldo). Leve ao fogo alto até ferver, depois abaixe o fogo, tampe e cozinhe por 15 minutos, ou até a água ser absorvida. Reserve.
4. Enquanto a quinoa cozinha, aqueça 1 colher de azeite em uma frigideira grande. Refogue a cebola e o alho até dourarem.
5. Adicione a cenoura, a abobrinha, o milho e o feijão preto. Refogue por 5 minutos, mexendo sempre.
6. Tempere com cominho, páprica, sal e pimenta. Misture bem.
7. Desligue o fogo e acrescente a quinoa cozida ao refogado, mexendo até ficar homogêneo. Ajuste o tempero, se necessário.
8. Distribua a mistura de quinoa e legumes nos pimentões, preenchendo até a borda.
9. Regue cada pimentão com a colher restante de azeite e cubra com o queijo ralado (se usar).
10. Coloque os pimentões em uma assadeira, cubra com papel alumínio e leve ao forno por 15 minutos.
11. Retire o papel alumínio e asse por mais 5 a 7 minutos, ou até o queijo derreter e os pimentões ficarem macios.
12. Retire do forno, decore com salsa fresca picada e sirva quente.

Dicas extras: Para variar o recheio, experimente acrescentar cogumelos picados ou trocar a quinoa por arroz integral. Se preferir uma versão vegana, use queijo vegetal ou deixe sem queijo. Sirva com um molho de

iogurte natural temperado com hortelã para um toque refrescante.

Quibe de Abóbora Assado com Molho de Iogurte e Hortelã

Tempo de preparo: 30 minutos (mais 20 minutos de forno)

Rendimento: 4 porções



Ingredientes:

- 500 g de abóbora cabotiá (ou moranga) cozida e amassada
- 200 g de trigo para quibe (triguinho)
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 xícara (chá) de salsinha fresca picada
- 1/4 xícara (chá) de hortelã fresca picada
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 1 colher (chá) de páprica doce
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva (para a massa)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva (para grelhar)

- Para o molho:
 - 200 g de iogurte natural integral
 - 1 colher (sopa) de suco de limão
 - 1 colher (chá) de mel ou agave
 - 1 colher (sopa) de hortelã picada
 - Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Preeaqueça o forno a 200 °C.
2. Coloque o trigo para quibe em uma tigela e cubra com água quente. Deixe hidratar por 15 minutos, depois escorra bem, apertando para remover o excesso de água.
3. Em uma panela, aqueça 2 colheres (sopa) de azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem transparentes.
4. Em uma tigela grande, misture a abóbora amassada, o trigo hidratado, a cebola e o alho refogados, a salsinha, a hortelã, o cominho, a pimenta, o sal, a pimenta e o azeite restante. Amasse bem até obter uma massa homogênea.
5. Transfira a massa para uma forma retangular (aprox. 20 × 30 cm) untada com azeite. Alise a superfície com as costas de uma colher.
6. Leve ao forno por 20 minutos, ou até que a superfície esteja levemente dourada.
7. Enquanto o quibe assa, prepare o molho: misture o iogurte, o suco de limão, o mel (ou agave), a hortelã picada e o sal. Ajuste o tempero se necessário.
8. Retire o quibe do forno, corte em quadradinhos e sirva ainda quente, acompanhado do molho de iogurte.

Dicas extras: Para deixar o quibe ainda mais crocante, espalhe um fio de azeite sobre a superfície antes de levar ao forno. Se preferir, substitua a abóbora por batata-doce ou cenoura ralada. O molho também pode ser servido frio, como acompanhamento de salada verde.

Quinoa Colorida Assada com Legumes e Tofu Marinado

Tempo de preparo: 45 minutos (preparo + assar)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa crua
- 2 xícaras de água
- 200 g de tofu firme, cortado em cubos
- 2 colheres de sopa de shoyu (molho de soja)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de páprica defumada
- ½ colher de chá de cominho em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 cenoura média, cortada em tiras finas
- 1 abobrinha média, cortada em meias-luas
- ½ pimentão vermelho, em tiras
- ½ pimentão amarelo, em tiras
- 1 cebola roxa pequena, em pétalas
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de azeite extra virgem (para assar)
- Folhas de salsinha fresca picada (para finalizar)
- Raspas de limão siciliano (opcional)



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Lave bem a quinoa em água corrente. Em uma panela, coloque a quinoa e a água. Leve ao fogo médio, deixe ferver, tampe e reduza o fogo por 15 minutos ou até a água ser absorvida. Reserve.
3. Em um bowl, misture o tofu com shoyu, azeite, páprica, cominho, sal e pimenta. Deixe marinar por, no mínimo, 10 minutos.
4. Em uma assadeira grande, distribua a cenoura, abobrinha, pimentões, cebola e alho. Regue com as 2 colheres de azeite, tempere com sal e pimenta e misture bem.
5. Acrescente os cubos de tofu marinado sobre os legumes.
6. Leve ao forno por 20-25 minutos, mexendo a mistura na metade do tempo, até que os legumes estejam macios e levemente dourados e o tofu esteja firme e dourado.
7. Retire do forno e misture a quinoa cozida aos legumes e tofu ainda quentes. Ajuste o sal se necessário.
8. Sirva em pratos rasos, salpicando salsinha picada e, se desejar, raspas de limão siciliano para um toque cítrico.

Dicas extras: Para deixar o prato ainda mais nutritivo, adicione um punhado de folhas de espinafre nos últimos 5 minutos de forno. Substitua o tofu por tempeh marinado se preferir uma textura diferente. O limão siciliano pode ser substituído por vinagre balsâmico reduzido para um sabor mais profundo.

Nhoque de Batata Doce ao Molho de Tomate e Manjericão

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 500 g de batata doce cozida e amassada
- 150 g de farinha de trigo (aproximadamente)
- 1 ovo (ou 1 colher de sopa de linhaça + 3 colheres de água para versão vegana)
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- 400 g de tomate pelado em cubos (ou molho de tomate pronto)
- 1/2 xícara de folhas de manjericão fresco
- Queijo parmesão ralado ou levíssimo vegano (opcional, para servir)



Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, misture a batata doce amassada, o ovo (ou a linhaça hidratada), o sal e a pimenta.
2. Adicione a farinha aos poucos, amassando até obter uma massa macia que não grude nas mãos. Reserve.

3. Polvilhe uma superfície limpa com farinha e faça rolinhos de aproximadamente 2 cm de diâmetro. Corte-os em pedaços de 2 cm, formando os nhoques.
4. Em uma panela grande, ferva água com uma pitada de sal. Quando ferver, adicione os nhoques em porções. Quando subirem à superfície, deixe cozinhar por mais 1-2 minutos e retire com escumadeira. Reserve.
5. Enquanto os nhoques cozinham, prepare o molho: aqueça o azeite em uma panela média, refogue o alho até dourar levemente.
6. Acrescente o tomate pelado (ou o molho) e deixe cozinhar em fogo baixo por 10-12 minutos, mexendo ocasionalmente. Ajuste o sal e a pimenta.
7. Desligue o fogo e misture o manjericão rasgado à mão.
8. Junte os nhoques escorridos ao molho, mexendo delicadamente para envolver todos os pedaços.
9. Sirva imediatamente, finalizando com queijo parmesão ralado ou o substituto vegano, se desejar.

Dicas extras: Para deixar o nhoque ainda mais leve, use metade da quantidade de farinha ou experimente substituir parte dela por farinha de arroz. Se quiser um toque picante, adicione uma pitada de pimenta calabresa ao molho. O manjericão pode ser substituído por folhas de salsinha ou coentro, conforme a preferência.

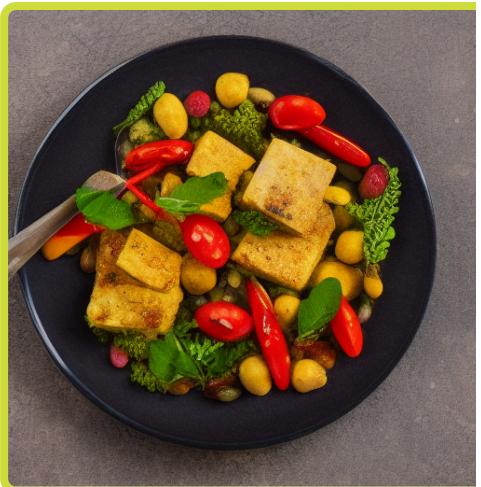
Espetinho de Tofu Marinado com Legumes Grelhados

Tempo de preparo: 30 min (mais 20 min de marinada)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 400g de tofu firme, cortado em cubos de 2cm
- 1 pimentão vermelho cortado em quadrados
- 1 pimentão amarelo cortado em quadrados
- 1 abobrinha média cortada em rodelas de 1cm
- 1 cebola roxa média cortada em pétalas
- 2 colheres de sopa de molho de soja (shoyu)
- 1 colher de sopa de mel (ou xarope de agave para versão vegana)
- 1 colher de chá de mostarda Dijon
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Suco de $\frac{1}{2}$ limão
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de chá de páprica defumada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Palitos de bambu ou metal para espetar



Modo de preparo:

1. Em um recipiente, misture o molho de soja, mel, mostarda, azeite, suco de limão, alho, páprica, sal e pimenta. Reserve 2 colheres de sopa da marinada para servir ao final.
2. Adicione os cubos de tofu à mistura e deixe marinar por, no mínimo, 20 minutos na geladeira, mexendo na metade do tempo.
3. Enquanto o tofu marina, preaqueça a grelha (ou grelha de chapa) em fogo médio-alto.
4. Monte os espetinhos alternando tofu, pimentões, abobrinha e cebola nos palitos.
5. Pincele os espetinhos com a marinada restante e grelhe por 3-4 minutos de cada lado, ou até que os legumes estejam macios e levemente carbonizados e o tofu esteja dourado.
6. Retire da grelha, regue com a marinada reservada e sirva imediatamente.

Dicas extras: Para um toque crocante, polvilhe sementes de gergelim torrado sobre os espetinhos antes de servir. Se preferir, substitua o tofu por tempeh ou seitan. Acompanhe com arroz integral, quinoa ou um molho de iogurte com hortelã.

Frittata de Legumes com Ervas Finas

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 6 ovos grandes
- ½ xícara de leite vegetal (amêndoas ou aveia)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 cebola roxa média picada
- 1 dente de alho picado
- 1 pimentão amarelo cortado em cubos pequenos
- 1 abobrinha média ralada
- ½ xícara de cogumelos frescos fatiados
- ½ xícara de espinafre fresco picado
- ½ xícara de queijo mussarela ralado (opcional, pode ser substituído por queijo vegano)
- 2 colheres de sopa de salsinha fresca picada
- 1 colher de chá de tomilho seco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Modo de preparo:

1. Preeaqueça o forno a 180 °C.
2. Em uma tigela grande, bata os ovos com o leite vegetal, a salsinha, o tomilho, o sal e a pimenta. Reserve.

3. Em uma frigideira que possa ir ao forno (de preferência antiaderente), aqueça o azeite em fogo médio.
4. Refogue a cebola e o alho até ficarem macios e translúcidos, cerca de 3 minutos.
5. Acrescente o pimentão, a abobrinha e os cogumelos. Cozinhe, mexendo ocasionalmente, por mais 5 minutos, até que os vegetais estejam levemente dourados.
6. Junte o espinafre e mexa até murchar, cerca de 1 minuto.
7. Despeje a mistura de ovos sobre os legumes na frigideira, espalhando uniformemente.
8. Polvilhe o queijo mussarela (ou vegano) por cima.
9. Leve ao forno por 12-15 minutos, ou até que a frittata esteja firme e levemente dourada nas bordas.
10. Retire do forno, deixe descansar 2 minutos, corte em fatias e sirva quente ou em temperatura ambiente.

Dicas extras: Para variar, troque a abobrinha por berinjela em cubos ou adicione tomates-cereja cortados ao meio. Se quiser uma versão vegana completa, substitua os ovos por $\frac{1}{2}$ xícara de farinha de grão-de-bico hidratada (misture $\frac{1}{2}$ xícara de farinha de grão-de-bico com $\frac{1}{2}$ xícara de água e uma pitada de cúrcuma). Sirva a frittata com um molho de iogurte natural temperado com limão e hortelã para um toque refrescante.

Ravioli de Ricota e Espinafre ao Molho de Tomate

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 250g de farinha de trigo (ou integral)
- 2 ovos grandes
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- ½ colher de chá de sal
- 200g de ricota fresca
- 150g de espinafre fresco, picado e refogado
- 1 dente de alho picado
- Noz-moscada a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 300ml de molho de tomate caseiro (ou de boa qualidade)
- Folhas de manjericão fresco para finalizar
- Queijo parmesão ralado (opcional)



Modo de preparo:

1. Em uma superfície limpa, forme uma montanha com a farinha, faça um buraco no centro e adicione os ovos, o azeite e o sal. Misture com um garfo e vá incorporando a farinha até formar uma massa homogênea. Sove por 5-7 minutos, cubra com filme e deixe descansar 20 minutos.

2. Enquanto a massa descansa, prepare o recheio: em uma tigela, amasse a ricota, misture o espinafre refogado, o alho picado, a noz-moscada, sal e pimenta. Reserve.
3. Abra a massa com um rolo ou máquina de macarrão até ficar bem fina (cerca de 2 mm). Corte em tiras de 8 cm de largura.
4. Coloque pequenas porções de recheio (aprox. 1 cm²) sobre uma das tiras, deixando espaço entre elas. Cubra com outra tira de massa e pressione levemente ao redor de cada montinho para selar. Use um cortador de ravioli ou uma faca afiada para cortar os quadrados.
5. Ferva água em uma panela grande com sal. Cozinhe os raviolis em água fervente por 3-4 minutos, ou até que subam à superfície. Escorra delicadamente.
6. Em uma panela, aqueça o molho de tomate, ajuste o tempero e deixe aquecer por 2 minutos. Junte os raviolis cozidos, mexa suavemente para envolver no molho.
7. Sirva quente, decorado com folhas de manjericão e, se desejar, polvilhe queijo parmesão ralado.

Dicas extras: Para um toque mais aromático, adicione uma pitada de pimenta calabresa ao molho. Se preferir uma massa sem glúten, substitua a farinha de trigo por farinha de arroz + amido de milho (2:1). O recheio pode ser variado com tofu temperado ou ricota de amêndoas para uma versão vegana.

Ratatouille ao Forno com Queijo de Castanha

Tempo de preparo: 30 minutos (mais 40 minutos de forno)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 berinjela média cortada em rodelas finas
- 1 abobrinha média cortada em rodelas finas
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 1 pimentão amarelo cortado em tiras
- 2 tomates maduros cortados em rodelas
- 1 cebola roxa média fatiada
- 2 dentes de alho picados
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- 1 colher (chá) de tomilho seco
- 1 colher (chá) de alecrim seco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 100g de queijo de castanha (ou outro queijo vegano ralado)
- Folhas frescas de manjericão para finalizar



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Em uma tigela grande, misture a cebola, o alho, o azeite, o tomilho, o alecrim, o sal e a pimenta.

3. Adicione as rodelas de berinjela, abobrinha, pimentões e tomates à mistura e envolva bem, garantindo que todos os legumes fiquem levemente cobertos com o tempero.
4. Em uma assadeira média, disponha os legumes de forma organizada, formando camadas alternadas (por exemplo: berinjela, tomate, abobrinha, pimentão, cebola) para criar um visual colorido.
5. Cubra a assadeira com papel alumínio e leve ao forno por 25 minutos.
6. Retire o papel alumínio, polvilhe o queijo de castanha por cima e volte ao forno, sem cobertura, por mais 15 minutos ou até o queijo derreter e dourar levemente.
7. Retire do forno, decore com folhas frescas de manjericão e sirva quente, acompanhado de arroz integral ou pão rústico, se desejar.

Dicas extras: Para um toque ainda mais aromático, adicione uma pitada de páprica defumada antes de levar ao forno. Se preferir, substitua o queijo de castanha por tofu firme temperado e grelhado.

Polenta Cremosa com Cogumelos Selvagens e Tomates Secos

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de fubá médio
- 4 xícaras (chá) de água
- ½ colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 200 g de cogumelos frescos (shitake, shimeji ou champignon), fatiados
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- ½ xícara (chá) de tomates secos em óleo, picados
- 1 colher (sopa) de salsinha fresca picada
- Pimenta-do-reino a gosto



Modo de preparo:

1. Em uma panela média, aqueça a água com o sal. Quando ferver, despeje o fubá aos poucos, mexendo constantemente com um batedor de arame para evitar grumos.

2. Reduza o fogo para médio-baixo e continue mexendo por cerca de 15 minutos, até a polenta ficar bem cremosa e desgrudar do fundo da panela.
3. Acrescente a manteiga e o queijo parmesão, mexa até incorporar. Reserve a polenta coberta com um pano limpo.
4. Enquanto a polenta cozinha, aqueça o azeite em uma frigideira grande. Refogue o alho por 30 segundos e adicione os cogumelos. Cozinhe em fogo alto por 5-7 minutos, até dourarem e soltarem seu líquido.
5. Junte os tomates secos, tempere com pimenta-do-reino e ajuste o sal, se necessário. Desligue o fogo e misture a salsinha.
6. Sirva a polenta quente em pratos fundos, dispondo os cogumelos por cima. Polvilhe um pouco mais de parmesão, se desejar.

Dicas extras: Para variar a textura, acrescente 2 colheres (sopa) de creme de leite ou leite de coco à polenta nos últimos minutos de cozimento. Se quiser um toque picante, adicione uma pitada de pimenta calabresa junto ao alho.

Crepe de Espinafre e Ricota ao Molho de Tomate

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1 xícara de leite vegetal (amêndoas ou soja)
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 pitada de sal
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de noz-moscada ralada
- 200g de espinafre fresco, lavado e picado
- 200g de ricota fresca
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado (opcional)
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola pequena picada
- 400g de tomate pelado em cubos (ou molho de tomate caseiro)
- Folhas de manjericão a gosto
- Azeite para refogar
- Pimenta-do-rei a gosto



Modo de preparo:

1. No liquidificador, bata a farinha, o leite vegetal, o azeite, o sal e a noz-moscada até obter uma massa lisa. Deixe descansar 10 minutos.

2. Aqueça uma frigideira antiaderente com um fio de azeite em fogo médio. Despeje uma concha fina da massa, espalhando para cobrir todo o fundo. Cozinhe 1-2 minutos de cada lado, até dourar levemente. Repita até acabar a massa. Reserve os crepes aquecidos.
3. Em outra panela, aqueça azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem transparentes.
4. Adicione o espinafre picado e refogue rapidamente, apenas até murchar. Tempere com sal e pimenta.
5. Em uma tigela, misture a ricota, o parmesão (se usar) e o espinafre refogado. Ajuste o sal se necessário.
6. Para o molho, na mesma panela, acrescente o tomate pelado, deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos, mexendo de vez em quando. Tempere com sal, pimenta e folhas de manjericão rasgadas.
7. Monte os crepes: coloque uma porção generosa do recheio no centro de cada crepe e dobre as bordas formando um envelope.
8. Sirva os crepes ainda quentes, regados com o molho de tomate e decorados com mais manjericão.

Dicas extras: Para dar um toque crocante, adicione nozes picadas ou pinhões torrados ao recheio. Se quiser a versão vegana, substitua a ricota por tofu amassado temperado com levedura nutricional.

Cuscuz Paulista Vegano

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de farinha de milho pré-cozida
- ½ xícara (chá) de água quente
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- ½ cebola média picada
- 1 dente de alho picado
- ½ pimentão vermelho picado
- ½ pimentão amarelo picado
- 1 cenoura média ralada
- ½ xícara (chá) de ervilha fresca ou congelada
- ½ xícara (chá) de milho verde
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Folhas de alface e rodelas de limão para servir (opcional)



Modo de preparo:

1. Em uma tigela, coloque a farinha de milho e despeje a água quente. Misture rapidamente com um garfo até a farinha absorver a água e ficar úmida. Reserve.

2. Em uma panela média, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem translúcidos.
3. Acrescente os pimentões, a cenoura ralada, a ervilha e o milho. Refogue por 5 minutos, mexendo ocasionalmente.
4. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Desligue o fogo e adicione a salsinha e a cebolinha.
5. Em um moule ou forma de bolo inglês levemente untada com azeite, coloque metade da farinha de milho, espalhe todo o refogado de legumes e cubra com o restante da farinha de milho, pressionando levemente com as costas de uma colher.
6. Leve ao vapor (pode usar uma panela de pressão sem pressão ou uma panela de vapor) por 15 minutos.
7. Retire o cuscuz da forma, desenforme com cuidado e sirva quente ou em temperatura ambiente, acompanhado de alface e rodelas de limão, se desejar.

Dicas extras: Para dar ainda mais sabor, adicione 1 colher (chá) de molho de soja ou molho inglês vegano ao refogado. Se quiser um toque crocante, polvilhe castanhas de caju picadas por cima antes de servir.

Legumes Assados com Tofu Marinado

Tempo de preparo: 40 minutos (10 min de preparo + 30 min de assar)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 400 g de tofu firme, cortado em cubos de 2 cm
- 2 colheres (sopa) de molho de soja (shoyu)
- 1 colher (sopa) de melado de cana ou agave
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- ½ colher (chá) de gengibre ralado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 abobrinha média cortada em rodelas grossas
- 1 berinjela média cortada em rodelas de 1 cm
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 1 cenoura média cortada em bastões
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem (para regar os legumes)
- Ervas frescas (tomilho, alecrim ou orégano) a gosto
- Suco de ½ limão siciliano



Modo de preparo:

1. Em um recipiente, misture o molho de soja, melado, azeite, alho, gengibre, sal, pimenta e o suco de limão. Adicione os cubos de tofu e deixe marinar por, no mínimo, 10 minutos.
2. Pראהqueça o forno a 200 °C.
3. Em uma assadeira grande, disponha as rodelas de abobrinha, berinjela, tiras de pimentão e bastões de cenoura. Regue com azeite e tempere com sal, pimenta e as ervas escolhidas.
4. Leve os legumes ao forno por 15 minutos.
5. Retire a assadeira, distribua os cubos de tofu marinado entre os legumes e misture delicadamente.
6. Volte ao forno por mais 15 minutos, ou até que os legumes estejam macios e levemente dourados e o tofu esteja firme e levemente caramelizado.
7. Retire do forno, ajuste o tempero se necessário e sirva imediatamente, acompanhado de arroz integral ou quinoa, se desejar.

Dicas extras: Para um toque crocante, salpique sementes de gergelim torrado nos últimos 2 minutos de forno. Substitua o tofu por tempeh marinado para variar o sabor e a textura. Se preferir, finalize o prato com um fio de molho de tahine ou iogurte natural temperado.

Berinjela Grelhada com Molho de Tomate e Manjericão

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 2 berinjelas médias cortadas em rodelas de 1 cm
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 dente de alho picado
- 400g de tomate pelado em conserva (ou tomates frescos maduros picados)
- 1/2 cebola média picada
- 1 colher (chá) de açúcar mascavo
- Folhas frescas de manjericão a gosto
- Queijo parmesão ralado (opcional, para finalizar)



Modo de preparo:

1. Preaqueça uma grelha ou chapa em fogo médio-alto.
2. Tempere as rodelas de berinjela com 2 colheres de azeite, sal e pimenta. Reserve.
3. Em uma panela pequena, aqueça a colher restante de azeite, refogue a cebola até ficar transparente.
4. Adicione o alho e refogue por mais 30 segundos, depois junte o tomate pelado, o açúcar, sal e pimenta a gosto.

5. Deixe o molho cozinhar em fogo baixo por 10 minutos, mexendo ocasionalmente. Quando estiver com consistência de molho, desligue e reserve.
6. Coloque as rodelas de berinjela na grelha quente. Grelhe 3-4 minutos de cada lado, até que fiquem macias e com marcas de grelha.
7. Transfira as berinjelas grelhadas para um refratário, cubra generosamente com o molho de tomate.
8. Finalize com folhas de manjericão fresco e, se desejar, polvilhe queijo parmesão ralado.
9. Sirva quente, acompanhado de arroz integral, quinoa ou um pão rústico.

Dicas extras: Para um toque extra de sabor, adicione uma pitada de pimenta calabresa ao molho. Se preferir versão vegana, omita o parmesão ou use um queijo vegano ralado. A berinjela pode ser marinada previamente com azeite, alho e ervas por 20 minutos para ficar ainda mais suculenta.

Tofu Grelhado ao Molho de Maracujá com Arroz de Coco

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 200g de tofu firme, prensado e cortado em filés de 1 cm
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher de chá de páprica defumada
- 1 maracujá grande (polpa com sementes)
- 2 colheres de sopa de melado de cana (ou xarope de agave para versão vegana)
- 1 colher de sopa de molho de soja (shoyu)
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 1 dente de alho picado
- 200g de arroz arbóreo ou jasmim
- 400ml de água quente
- 100ml de leite de coco
- 1 colher de sopa de coentro fresco picado (opcional)



Modo de preparo:

1. Em um prato raso, tempere os filés de tofu com azeite, sal, pimenta e páprica. Deixe marinhar por 10 minutos.

2. Enquanto isso, prepare o molho: em uma panela pequena, misture a polpa do maracujá, o melado, o molho de soja, o gengibre e o alho. Cozinhe em fogo médio, mexendo, até reduzir levemente (cerca de 5 minutos). Reserve.
3. Aqueça uma grelha ou frigideira antiaderente em fogo alto. Grelhe o tofu 3-4 minutos de cada lado, até ficar dourado e marcar as linhas da grelha.
4. Para o arroz, lave-o rapidamente em água corrente. Em uma panela média, adicione o arroz, a água quente e uma pitada de sal. Quando começar a ferver, reduza o fogo, tampe e cozinhe até a água ser absorvida (aprox. 12 minutos).
5. Quando o arroz estiver quase pronto, incorpore o leite de coco e mexa delicadamente. Cozinhe por mais 2 minutos, até ficar cremoso. Ajuste o sal se necessário.
6. Sirva o tofu grelhado sobre o arroz de coco, regue generosamente com o molho de maracujá e finalize com coentro picado, se desejar.

Dicas extras: Para deixar o tofu ainda mais crocante, empane levemente com farinha de arroz antes de grelhar. Se preferir um toque picante, adicione 1/2 pimenta dedo-de-moça picada ao molho de maracujá. O arroz de coco pode ser preparado com antecedência e aquecido no micro-ondas antes de servir.

Taco vegetariano de feijão preto e abacate

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções (8 tacos)

Ingredientes:

- 8 tortillas de milho (ou trigo integral)
- 1 lata (400 g) de feijão preto cozido, escorrido e enxaguado
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- ½ cebola roxa picada finamente
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher de chá de cominho em pó
- ½ colher de chá de páprica defumada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 abacate médio cortado em cubos
- 1 tomate grande sem sementes picado
- ½ xícara de milho verde cozido
- 1 punhado de coentro fresco picado
- Suco de ½ limão
- Molho de iogurte vegano (iogurte de coco + suco de limão + pitada de sal) – opcional



Modo de preparo:

1. Em uma frigideira grande, aqueça o azeite em fogo médio. Refogue a cebola até ficar transparente, cerca de 3 minutos.
2. Adicione o alho, o cominho e a páprica defumada, mexendo por 1 minuto para liberar os aromas.
3. Incorpore o feijão preto, tempere com sal e pimenta e cozinhe, mexendo delicadamente, por 5 minutos, até que esteja bem aquecido. Reserve.
4. Enquanto o feijão aquece, prepare a salada rápida: misture o tomate picado, o milho, o coentro, o suco de limão, sal e pimenta. Reserve.
5. Aqueça as tortillas em uma chapa ou frigideira seca por 30 segundos de cada lado, apenas para que fiquem flexíveis.
6. Monte os tacos: espalhe uma camada generosa de feijão preto no centro de cada tortilla, adicione cubos de abacate, a salada de tomate e milho, e finalize com um fio de molho de iogurte vegano, se desejar.
7. Sirva imediatamente, acompanhado de rodelas de limão para espremer a gosto.

Dicas extras: Para deixar os tacos ainda mais crocantes, passe as tortillas levemente na grelha antes de montar. Substitua o feijão preto por grão-de-bico temperado ou lentilha se preferir outra leguminosa. O molho de iogurte vegano pode ser enriquecido com um toque de chipotle em pó para um sabor mais picante.

Chili Vegetariano de Feijão Preto

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 pimentão vermelho cortado em cubos
- 1 cenoura grande ralada
- 1 talo de salsão (aipo) picado
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 1 colher (sopa) de molho de pimenta (opcional)
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 1 colher (chá) de páprica defumada
- ½ colher (chá) de pimenta-caiena (ou a gosto)
- 400g de feijão preto cozido (ou 2 latas, escorridas)
- 200g de milho verde em conserva, escorrido
- 400ml de caldo de legumes
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Coentro ou salsinha picada para finalizar
- Queijo coalho ralado ou queijo vegano (opcional)



Modo de preparo:

1. Aqueça o azeite em uma panela grande em fogo médio.
2. Refogue a cebola até ficar transparente, adicione o alho e cozinhe por mais 1 minuto.
3. Acrescente o pimentão, a cenoura e o salsão. Refogue por 5 minutos, mexendo ocasionalmente.
4. Incorpore o extrato de tomate, o molho de pimenta, o cominho, a pálrica e a pimenta-caiena. Misture bem e deixe dourar levemente, cerca de 2 minutos.
5. Adicione o feijão preto, o milho e o caldo de legumes. Tempere com sal e pimenta-do-reino.
6. Deixe o chili ferver, reduza o fogo e cozinhe em fogo baixo por 15-20 minutos, mexendo de vez em quando, até que os sabores se integrem e o molho engrosse.
7. Prove e ajuste o tempero, se necessário.
8. Sirva quente, polvilhado com coentro ou salsinha picada e, se desejar, queijo ralado por cima.

Dicas extras: Para uma versão ainda mais nutritiva, acrescente cubos de batata-doce ou abóbora nos últimos 10 minutos de cozimento. O chili também fica ótimo acompanhado de arroz integral, quinoa ou até mesmo como recheio de tacos de milho.

Suflê de Brócolis com Queijo Minas

Tempo de preparo: 20 minutos (mais 25 minutos de forno)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 maço de brócolis fresco (cerca de 300 g), cortado em buquês
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- ½ cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 3 ovos
- ½ xícara (chá) de leite integral
- ½ xícara (chá) de queijo Minas fresco ralado
- ¼ de xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Noz-moscada ralada na hora (opcional)



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180 °C e unte uma forma de suflê ou ramequins individuais com um fio de azeite.
2. Em uma panela grande, ferva água com sal e cozine os buquês de brócolis por 3-4 minutos, até ficarem macios porém ainda firmes. Escorra e reserve.

3. Em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue a cebola até ficar transparente. Acrescente o alho e refogue por mais 1 minuto.
4. Polvilhe a farinha de trigo sobre a cebola e mexa rapidamente, formando um leve roux. Aos poucos, adicione o leite, mexendo sem parar, até obter um molho cremoso.
5. Tempere o molho com sal, pimenta e uma pitada de noz-moscada. Desligue o fogo e incorpore o queijo Minas e o parmesão, mexendo até derreter.
6. Em uma tigela separada, bata os ovos levemente e junte ao molho de queijo, misturando bem.
7. Adicione os brócolis cozidos à mistura, envolvendo-os delicadamente para que fiquem bem cobertos.
8. Despeje a massa na forma preparada, preenchendo até $\frac{3}{4}$ da capacidade de cada forma.
9. Leve ao forno por cerca de 25 minutos, ou até que o suflê esteja dourado e tenha crescido.
10. Sirva imediatamente, pois o suflê tende a murchar rapidamente.

Dicas extras: Para deixar o suflê ainda mais leve, separe as claras das gemas e bata as claras em neve antes de incorporá-las ao molho. Também pode substituir o brócolis por couve-flor ou uma mistura de vegetais verdes.