

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 30 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 de Quinoa ao Molho de Abacate e Legumes Assados	Pág. 1
2. Salada Refrescante de Grão-de-Bico, Abacate e Romã	Pág. 3
3. Sopa Cremosa de Abóbora com Gengibre	Pág. 5
4. Gratinado de Batata-Doce com Espinafre e Queijo Minas	Pág. 7
5. Espaguete ao Molho de Tomate, Berinjela e Manjericão	Pág. 9
6. Risoto Cremoso de Abóbora com Gorgonzola Vegetariano	Pág. 11
7. Curry de Grão-de-Bico com Legumes	Pág. 13
8. Nhoque de Batata-Doce ao Molho Cremoso de Cogumelos	Pág. 15
9. Legumes Grelhados com Molho de Ervas	Pág. 17
10. Lasanha de Abobrinha com Ricota e Molho de Tomate	Pág. 19
11. Torta de Espinafre, Ricota e Tomate Seco	Pág. 21
12. Moqueca de Banana-da-Terra com Leite de Coco	Pág. 23
13. Strogonoff de Cogumelos com Arroz Integral	Pág. 25
14. Pimentão Recheado ao Forno com Quinoa e Legumes	Pág. 27
15. Quibe Assado de Abóbora com Quinoa	Pág. 29
16. Escondidinho de Mandioca com Jaca Desfiada	Pág. 31
17. Polenta Cremosa com Cogumelos e Espinafre	Pág. 33
18. Pizza Vegana de Abobrinha e Tomate Seco	Pág. 35
19. Cuscuz de Quinoa com Legumes ao Molho de Tahine	Pág. 37
20. Ratatouille ao forno com quinoa	Pág. 39
21. Hambúrguer de Lentilha com Molho Cremoso de Abacate	Pág. 41
22. Crepe de Espinafre com Ricota e Tomate Seco	Pág. 44
23. Taco de Couve-Flor Crocante com Molho de Abacate	Pág. 46
24. Arroz de Forno ao Molho de Tomate e Legumes	Pág. 49
25. Frittata de Espinafre e Cogumelos	Pág. 51
26. Canelone de Ricota e Espinafre ao Molho de Tomate	Pág. 53
27. Assado de Couve-Flor e Grão-de-Bico ao Molho de Tahine	Pág. 55

28. Empanada Vegana de Espinafre e Ricota de Castanhas	Pág. 57
29. Chili Vegano de Feijão Preto e Milho	Pág. 60
30. Refogado de Tofu ao Molho de Amendoim	Pág. 62

Bowl de Quinoa ao Molho de Abacate e Legumes Assados

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- ½ xícara de quinoa crua
- 1 xícara de água
- 1 abobrinha média cortada em cubos
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- ½ cebola roxa em rodelas finas
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- ½ colher (chá) de páprica defumada
- 1 avocado (abacate) maduro
- Suco de ½ limão siciliano
- 2 colheres (sopa) de iogurte natural (opcional)
- Folhas de rúcula ou espinafre para servir
- Gergelim torrado para finalizar



Modo de preparo:

1. Enxágue a quinoa em água corrente e escorra bem.
2. Em uma panela média, coloque a quinoa e a água. Leve ao fogo alto até ferver, abaixe o fogo, tampe e cozinhe por 12-15 minutos, ou até que a água seja absorvida e a quinoa esteja macia. Reserve.

3. Enquanto a quinoa cozinha, pré-aqueça o forno a 200 °C.
4. Em uma assadeira, distribua a abobrinha, o pimentão e a cebola. Regue com 1 colher (sopa) de azeite, tempere com sal, pimenta e a páprica. Misture bem e leve ao forno por 15-18 minutos, mexendo na metade do tempo, até os legumes ficarem dourados e levemente caramelizados.
5. Para o molho, coloque o abacate, o suco de limão, o iogurte (se usar) e uma pitada de sal no liquidificador. Bata até obter um creme homogêneo. Se ficar muito grosso, adicione uma colher (sopa) de água ou mais suco de limão.
6. Monte o bowl: distribua a quinoa cozida no fundo de duas tigelas, adicione os legumes assados por cima, algumas folhas de rúcula ou espinafre e regue generosamente com o molho de abacate.
7. Finalize com um fio de azeite restante, gergelim torrado e, se desejar, mais um toque de pimenta-do-reino.

Dicas extras: Para variar a cor e o sabor, inclua milho verde ou tomate-cereja assado. Se preferir uma versão vegana, substitua o iogurte por iogurte de coco ou deixe-o de fora. Sirva quente ou em temperatura ambiente, ideal para almoço rápido ou jantar leve.

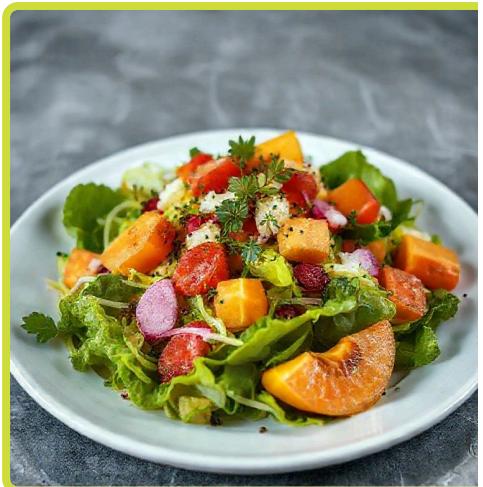
Salada Refrescante de Grão-de-Bico, Abacate e Romã

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 lata (400 g) de grão-de-bico cozido, escorrido e enxaguado
- 1 abacate médio cortado em cubos
- ½ xícara de sementes de romã
- 1 pepino pequeno, sem sementes e picado em meias-lunas
- 1/4 de cebola roxa em fatias finas
- 2 colheres (sopa) de azeite extra-virgem
- Suco de 1 limão siciliano
- 1 colher (chá) de mel ou agave (opcional)
- Folhas de hortelã fresca a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, misture o grão-de-bico, o pepino, a cebola roxa e o abacate.
2. Em um recipiente pequeno, combine o azeite, o suco de limão, o mel (se usar), o sal e a pimenta. Bata bem até emulsificar.

3. Despeje o molho sobre a salada e mexa delicadamente, tomado cuidado para não amassar o abacate.
4. Adicione as sementes de romã e as folhas de hortelã rasgadas com as mãos. Misture levemente.
5. Prove e ajuste o tempero, se necessário. Sirva imediatamente ou deixe na geladeira por até 30 min para intensificar os sabores.

Dicas extras: Para um toque crocante, salpique 2 colheres (sopa) de amêndoas laminadas torradas. Se preferir, troque o grão-de-bico por feijão-branco ou lentilha cozida. Essa salada fica ainda melhor acompanhada de um pão integral rústico.

Sopa Cremosa de Abóbora com Gengibre

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 kg de abóbora moranga, descascada e cortada em cubos
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher (sopa) de gengibre fresco ralado
- 1 batata média descascada e cortada em cubos
- 800 ml de caldo de legumes (caseiro ou industrial)
- 200 ml de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Sementes de abóbora torradas para decorar
- Folhas de coentro fresco (opcional)



Modo de preparo:

1. Aqueça o azeite em uma panela grande em fogo médio. Refogue a cebola até ficar transparente, cerca de 3 minutos.
2. Adicione o alho e o gengibre, refogando por mais 1 minuto, tomando cuidado para não queimar.
3. Junte a abóbora e a batata, mexendo bem para envolver os legumes no tempero.

4. Despeje o caldo de legumes, tempere com sal e pimenta e deixe ferver. Reduza o fogo e cozinhe, com a panela tampada, por 20 minutos ou até que a abóbora esteja macia.
5. Retire a panela do fogo e, com um mixer de imersão, bata a sopa até obter uma consistência aveludada. Se preferir, transfira para um liquidificador, fazendo em etapas.
6. Volte a sopa ao fogo baixo, acrescente o leite de coco e ajuste o tempero, se necessário. Aqueça por mais 2 minutos, sem deixar ferver.
7. Sirva a sopa em tigelas, polvilhando sementes de abóbora torradas e, se desejar, folhas de coentro fresco.

Dicas extras: Para um toque picante, adicione uma pitada de pimenta-caiena ao refogar a cebola. Se quiser deixar a sopa ainda mais cremosa, bata uma colher de sopa de manteiga de amêndoas junto com o leite de coco.

Gratinado de Batata-Doce com Espinafre e Queijo Minas

Tempo de preparo: 30 minutos + 20 minutos de forno

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 2 batatas-doces médias, cortadas em rodelas finas
- 200g de folhas de espinafre fresco
- 150g de queijo Minas fresco ralado
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 200ml de creme de leite vegetal (soja ou aveia)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Noz-moscada ralada na hora (opcional)



Modo de preparo:

1. Preeaqueça o forno a 200 °C.
2. Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue a cebola até ficar translúcida. Acrescente o alho e refogue por mais 1 minuto.
3. Adicione o espinafre e cozinhe rapidamente, apenas até murchar. Tempere com sal, pimenta e, se desejar, uma pitada de noz-moscada. Reserve.
4. Em um refratário médio, faça uma camada de rodelas de batata-doce, cobrindo todo o fundo.

5. Sobre a camada de batata, espalhe metade do espinafre refogado e polvilhe metade do queijo Minas.
6. Repita as camadas: outra camada de batata-doce, o restante do espinafre e o queijo restante.
7. Por fim, despeje o creme de leite vegetal por cima, distribuindo uniformemente.
8. Leve ao forno por cerca de 20 minutos, ou até que as batatas estejam macias e o topo esteja dourado e borbulhante.
9. Retire do forno, deixe descansar 5 minutos e sirva quente.

Dicas extras: Para deixar o gratinado ainda mais crocante, espalhe uma fina camada de farinha de rosca ou farinha panko antes de levar ao forno. Substitua o espinafre por couve-manteiga ou acelga para variar o sabor. Se quiser um toque picante, adicione uma pitada de pimenta calabresa ao refogado.

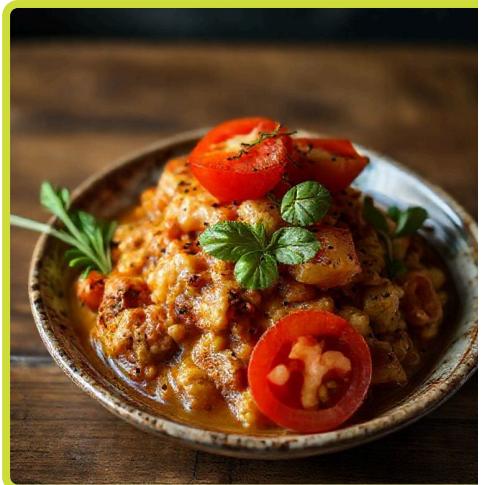
Espaguete ao Molho de Tomate, Berinjela e Manjericão

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 400 g de espaguete integral
- 1 berinjela média cortada em cubos pequenos
- 400 g de tomate pelado em conserva (ou 4 tomates maduros picados)
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola média picada
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Um punhado de folhas de manjericão fresco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Queijo parmesão ralado (opcional, para servir)
- Água para cozinhar a massa



Modo de preparo:

1. Em uma panela grande, ferva água com sal e cozinhe o espaguete al dente, seguindo as instruções da embalagem. Reserve 1/2 xícara da água do cozimento e escorra a massa.
2. Enquanto a massa cozinha, aqueça o azeite em uma frigideira larga em fogo médio.

3. Refogue a cebola e o alho até ficarem macios e levemente dourados, cerca de 3 minutos.
4. Acrescente a berinjela em cubos e cozinhe, mexendo de vez em quando, até que esteja dourada e macia (aprox. 7 minutos). Se necessário, adicione um fio de água para não queimar.
5. Junte os tomates pelados (ou os tomates frescos) à frigideira, esmagando-os levemente com a colher. Deixe o molho ferver, reduza o fogo e cozinhe por 8 a 10 minutos, até engrossar.
6. Tempere com sal, pimenta-do-reino e metade das folhas de manjericão. Se o molho ficar muito espesso, adicione a água reservada da massa aos poucos.
7. Incorpore o espaguete cozido ao molho, misturando bem para que a massa absorva os sabores. Ajuste o tempero, se necessário.
8. Sirva imediatamente, finalizando com as folhas de manjericão restantes e, se desejar, queijo parmesão ralado por cima.

Dicas extras: Para intensificar o sabor da berinjela, grelhe-a rapidamente na chapa antes de adicioná-la ao molho. Se preferir um toque mais picante, adicione uma pitada de pimenta calabresa junto ao alho. Substitua o espaguete por penne ou fusilli, caso queira variar a forma.

Risoto Cremoso de Abóbora com Gorgonzola Vegetariano

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de arroz arbóreo
- 2 xícaras (chá) de purê de abóbora (cozida e amassada)
- 1/2 cebola média picada finamente
- 2 dentes de alho picados
- 150g de queijo gorgonzola vegetariano em cubos
- 1/2 xícara (chá) de vinho branco seco
- 4 xícaras (chá) de caldo de legumes quente
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de manteiga vegetal
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsa fresca picada para finalizar



Modo de preparo:

1. Aqueça o azeite em uma panela larga em fogo médio. Refogue a cebola até ficar translúcida, acrescentando o alho nos últimos 30s.
2. Adicione o arroz arbóreo e mexa por 2 minutos, garantindo que todos os grãos estejam envoltos no azeite.
3. Despeje o vinho branco e cozinhe, mexendo, até que o líquido evapore quase totalmente.

4. Comece a acrescentar o caldo de legumes quente, uma concha de cada vez, mexendo constantemente. Só adicione a próxima concha quando a anterior estiver quase totalmente absorvida.
5. Quando o arroz estiver al dente (cerca de 15 minutos de cozimento), incorpore o purê de abóbora e misture bem.
6. Acrescente a manteiga vegetal e o queijo gorgonzola vegetariano em cubos, mexendo até que o queijo derreta e o risoto fique cremoso.
7. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Se necessário, ajuste a consistência com mais caldo ou água quente.
8. Desligue o fogo, cubra a panela por 2 minutos para o risoto descansar.
9. Sirva imediatamente, polvilhando salsa fresca picada por cima.

Dicas extras: Para um toque crocante, salpique no final 2 colheres (sopa) de nozes ou amêndoas tostadas. Se preferir um sabor mais adocicado, adicione uma pitada de canela ao purê de abóbora antes de incorporá-lo ao risoto.

Curry de Grão-de-Bico com Legumes

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 caixa (400 g) de grão-de-bico cozido e escorrido
- 1 cenoura média cortada em cubos
- 1 abobrinha média cortada em cubos
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- $\frac{1}{2}$ cebola roxa picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de óleo de coco (ou azeite)
- 2 colheres de sopa de pasta de curry vermelho
- 400 ml de leite de coco
- 1 colher de chá de cúrcuma em pó
- Suco de $\frac{1}{2}$ limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Coentro fresco picado para finalizar
- Arroz integral ou quinoa cozida, para servir



Modo de preparo:

1. Aqueça o óleo de coco em uma panela larga em fogo médio.

2. Refogue a cebola e o alho até ficarem macios e levemente dourados.
3. Acrescente a pasta de curry vermelho e a cúrcuma, mexendo por 1-2 minutos para liberar os aromas.
4. Junte a cenoura, a abobrinha e o pimentão. Refogue por cerca de 5 minutos, mexendo ocasionalmente.
5. Adicione o grão-de-bico e misture bem para que fique envolto no molho.
6. Despeje o leite de coco, tempere com sal e pimenta, e deixe ferver. Reduza o fogo e cozinhe por 10-12 minutos, ou até os legumes estarem al dente e o molho ligeiramente encorpado.
7. Finalize com o suco de limão e ajuste o tempero, se necessário.
8. Sirva o curry quente sobre arroz integral ou quinoa, salpicado com coentro fresco.

Dicas extras: Para um toque extra de crocância, adicione amêndoas laminadas torradas na hora de servir. Se preferir menos picante, use pasta de curry amarelo ou reduza a quantidade para 1 colher de sopa. O curry pode ser congelado em porções individuais e reaquecido sem perder a textura.

Nhoque de Batata-Doce ao Molho Cremoso de Cogumelos

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 500 g de batata-doce média, cozida e amassada
- 150 g de farinha de trigo (aproximadamente)
- 1 colher de chá de sal
- ½ colher de chá de noz-moscada ralada na hora
- ½ xícara de queijo parmesão ralado (opcional, pode usar levedura nutricional)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 250 g de cogumelos frescos (shitake, shimeji ou champignon), fatiados
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 200 ml de creme de leite vegetal (ou creme de soja)
- ½ xícara de caldo de legumes
- Folhas de salsinha picada a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto



Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, misture a batata-doce amassada, a farinha, o sal, a noz-moscada e o parmesão (se usar). Sove até obter uma massa homogênea que não grude nas mãos. Se necessário, adicione mais farinha, uma colher de cada vez.
2. Divida a massa em porções e enrole cada uma formando rolinhos de aproximadamente 2cm de diâmetro. Corte os rolinhos em pedaços de 2cm, formando os nhoques.
3. Leve uma panela grande com água abundante e salgada ao fogo. Quando ferver, adicione os nhoques em pequenas porções. Quando subirem à superfície (cerca de 2-3 min), retire-os com uma escumadeira e reserve.
4. Enquanto os nhoques cozinharam, aqueça 1 cda de azeite em uma frigideira grande. Refogue a cebola até ficar translúcida, adicione o alho e os cogumelos, e cozinhe até que os cogumelos liberem sua água e fiquem dourados.
5. Acrescente o creme de leite vegetal e o caldo de legumes, mexendo bem. Deixe o molho reduzir levemente, por 4-5 minutos. Ajuste o sal e a pimenta-do-reino.
6. Adicione os nhoques cozidos ao molho, misturando delicadamente para que fiquem bem envolvidos. Deixe aquecer por mais 2 minutos.
7. Desligue o fogo, regue com a outra colher de azeite e finalize com a salsinha picada.
8. Sirva imediatamente, acompanhado de um pão rústico ou uma salada verde.

Dicas extras: Para deixar o nhoque ainda mais leve, substitua parte da farinha de trigo por farinha de arroz integral. Se quiser um toque crocante, salpique no final um punhado de nozes picadas ou amêndoas torradas.

Legumes Grelhados com Molho de Ervas

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 berinjela média cortada em rodelas de 1 cm
- 2 abobrinhas médias cortadas em rodelas de 1 cm
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 1 pimentão amarelo cortado em tiras
- 200g de cogumelos Portobello fatiados
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (chá) de páprica doce
- Para o molho:
 - ½ xícara (chá) de iogurte natural ou vegetal
 - 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
 - 1 dente de alho picado
 - Suco de ½ limão
 - 1 colher (sopa) de salsinha picada
 - 1 colher (sopa) de cebolinha picada
 - Sal a gosto



Modo de preparo:

1. Preaqueça a grelha ou uma chapa em fogo médio-alto.
2. Em uma tigela grande, misture a berinjela, abobrinha, pimentões e cogumelos com 2 colheres de azeite, sal, pimenta e páprica. Reserve.
3. Grelhe os legumes, virando delicadamente a cada 3-4 minutos, até que estejam macios e marcados pela grelha (cerca de 10-12 minutos). Reserve em um prato.
4. Enquanto os legumes grelham, prepare o molho: em um bowl, combine o iogurte, azeite, alho, suco de limão, salsinha, cebolinha e uma pitada de sal. Misture bem até ficar homogêneo.
5. Distribua os legumes grelhados em pratos ou em uma travessa grande, regue generosamente com o molho de ervas e sirva imediatamente.

Dicas extras: Para um toque extra de crocância, polvilhe sementes de gergelim torrado ou nozes picadas sobre o molho. Se preferir, substitua o iogurte por maionese vegana ou creme de castanha de caju para uma versão totalmente livre de laticínios.

Lasanha de Abobrinha com Ricota e Molho de Tomate

Tempo de preparo: 1 hora e 10 minutos

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 3 abobrinhas médias cortadas em rodelas finas (aprox. 1 cm)
- 250 g de ricota fresca
- 200 g de muçarela ralada
- 400 g de molho de tomate pronto ou caseiro
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Folhas de manjericão fresco a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Uma pitada de noz-moscada ralada



Modo de preparo:

1. Preeaqueça o forno a 180 °C.
2. Em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue a cebola até ficar transparente. Acrescente o alho e refogue por mais 1 minuto.
3. Adicione o molho de tomate, tempere com sal, pimenta e a metade do manjericão. Deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos.

4. Enquanto o molho esquenta, espalhe as rodelas de abobrinha sobre papel toalha e tempere levemente com sal. Deixe descansar 5 minutos para que soltem água, depois seque com outro papel toalha.
5. Em um recipiente, misture a ricota com a noz-moscada, uma pitada de sal e pimenta. Reserve.
6. Monte a lasanha em um refratário médio: comece com uma camada fina de molho, depois uma camada de abobrinha, espalhe parte da ricota e polvilhe muçarela. Repita as camadas até acabar os ingredientes, finalizando com molho e muçarela.
7. Cubra o refratário com papel alumínio e leve ao forno por 25 minutos.
8. Retire o papel alumínio e asse por mais 10-15 minutos, ou até que a superfície esteja dourada e borbulhante.
9. Retire do forno, deixe descansar 5 minutos, decore com as folhas de manjericão restantes e sirva quente.

Dicas extras: Se preferir uma textura ainda mais macia, grelhe levemente as rodelas de abobrinha antes de montar a lasanha. Para uma versão vegana, substitua a ricota e a muçarela por queijos veganos ou por um creme de castanha de caju temperado.

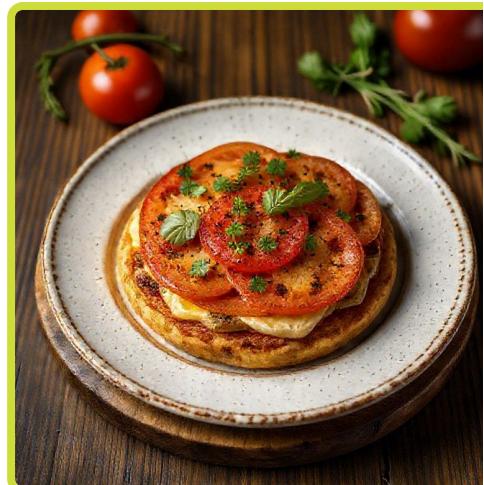
Torta de Espinafre, Ricota e Tomate Seco

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

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 200 g de farinha de trigo
- 100 g de manteiga gelada em cubos
- 1 colher de chá de sal
- 4 a 5 colheres de sopa de água gelada
- 300 g de espinafre fresco, lavado e picado
- 200 g de ricota fresca
- 80 g de queijo parmesão ralado
- 1/2 xícara de tomate seco picado
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Noz-moscada ralada na hora (opcional)



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180 °C.
2. Em uma tigela, misture a farinha e o sal. Acrescente a manteiga e, com a ponta dos dedos, esfarele até obter uma farofa grossa.

3. Adicione a água gelada, uma colher de cada vez, até a massa começar a se unir. Forme uma bola, embrulhe em plástico filme e deixe descansar na geladeira por 20 minutos.
4. Enquanto a massa esfria, aqueça o azeite em uma frigideira grande em fogo médio. Refogue o alho por 30s, adicione o espinafre e cozinhe até murchar, cerca de 3-4 minutos. Tempere com sal, pimenta e uma pitada de noz-moscada. Deixe esfriar.
5. Em uma tigela, misture a ricota, o parmesão, o tomate seco e o espinafre refogado. Ajuste o sal e a pimenta se necessário.
6. Abra a massa em uma superfície levemente enfarinhada, formando um disco de aproximadamente 3 mm de espessura. Forre uma forma de torta de 22 cm, pressionando a massa nas laterais e aparando o excesso.
7. Despeje o recheio sobre a massa, espalhando uniformemente.
8. Com o restante da massa, faça tiras finas e disponha em forma de grelha sobre o recheio, ou cubra totalmente, selando as bordas.
9. Leve ao forno por 30-35 minutos, ou até a massa ficar dourada e o recheio borbulhar levemente.
10. Retire do forno, deixe repousar 10 minutos antes de servir.

Dicas extras: Para deixar a crosta ainda mais crocante, pincele-a com um ovo batido antes de assar. Substitua o tomate seco por azeitonas pretas picadas para uma variação mediterrânea. Sirva acompanhada de uma salada verde simples.

Moqueca de Banana-da-Terra com Leite de Coco

Tempo de preparo: 30 minutos (mais 15 minutos de cozimento)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 4 bananas-da-terra maduras, cortadas em rodelas de 1 cm
- 2 colheres (sopa) de azeite de dendê
- 1 cebola média picada
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 2 tomates sem pele e sem sementes, picados
- 200 ml de leite de coco
- 1 colher (chá) de gengibre ralado
- 1 colher (chá) de coentro fresco picado (mais um ramo para decorar)
- Suco de $\frac{1}{2}$ limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Modo de preparo:

1. Tempere as rodelas de banana-da-terra com o suco de limão, sal e pimenta. Reserve.
2. Em uma panela larga (de preferência de barro), aqueça o azeite de dendê em fogo médio.
3. Refogue a cebola até ficar transparente, depois adicione o pimentão e o tomate. cozinhe por 3-4 minutos.

4. Acrescente o gengibre ralado e mexa rapidamente.
5. Disponha as rodelas de banana-da-terra sobre o refogado, formando uma camada.
6. Despeje o leite de coco, tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo por 12-15 minutos, ou até que a banana esteja macia, mas ainda firme.
7. Corrija o sal e a pimenta, polvilhe o coentro picado e retire do fogo.
8. Sirva quente, decorado com o ramo de coentro.

Dicas extras: Para acompanhar, sirva a moqueca com arroz branco soltinho ou com farofa de dendê. Se quiser um toque mais picante, adicione uma pimenta dedo-de-moça fatiada junto ao refogado. Use bananas-da-terra bem maduras, mas que ainda mantenham a forma ao cortar.

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 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher de sopa de manteiga ou óleo vegetal
- 1 colher de sopa de farinha de trigo integral
- 200ml de creme de leite vegetal (ou creme de soja)
- 2 colheres de sopa de ketchup
- 1 colher de sopa de mostarda Dijon
- 1/2 xícara de chá de água ou caldo de legumes
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde picado para finalizar
- 1 xícara de arroz integral cozido (para servir)



Modo de preparo:

1. Aqueça a manteiga em uma panela grande em fogo médio. Refogue a cebola até ficar transparente.
2. Adicione o alho e refogue por mais 1 minuto, sem deixar dourar.

3. Junte os cogumelos fatiados e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até que soltem sua água e comecem a dourar (cerca de 5-7 min).
4. Polvilhe a farinha de trigo sobre os cogumelos e mexa bem, formando um leve empanado.
5. Acrescente o ketchup, a mostarda e a água (ou caldo). Misture e deixe ferver suavemente por 2-3 minutos, para engrossar.
6. Reduza o fogo e incorpore o creme vegetal, mexendo até ficar homogêneo. Tempere com sal e pimenta a gosto.
7. Desligue o fogo, finalize com o cheiro-verde picado e sirva imediatamente sobre o arroz integral quente.

Dicas extras: Para um toque especial, adicione uma colher de chá de molho inglês vegetariano ou um punhado de azeitonas verdes picadas. Se preferir um molho mais leve, substitua metade do creme vegetal por leite de coco. Sirva com batata palha caseira para crocância extra.

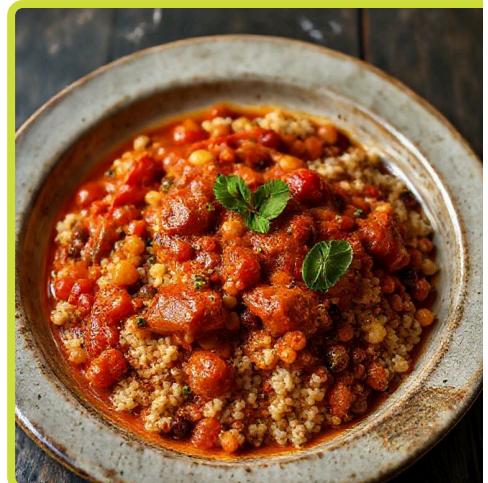
Pimentão Rechado ao Forno com Quinoa e Legumes

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

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 4 pimentões grandes (cores variadas)
- 1 xícara de quinoa crua
- 2 xícaras de água
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cenoura ralada
- ½ xícara de milho verde cozido
- ½ xícara de ervilha fresca ou congelada
- 1 tomate grande sem sementes picado
- 1 colher de chá de cominho em pó
- ½ colher de chá de páprica doce
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- ½ xícara de queijo mussarela ralado (opcional, pode usar versão vegana)
- Salsa ou coentro picado para finalizar



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180 °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, enxágue a quinoa em água corrente. Coloque a quinoa e as 2 xícaras de água, leve ao fogo alto até ferver, depois reduza para fogo baixo, tampe e cozinhe por 15 min, ou até a água ser absorvida. Reserve.
4. Enquanto a quinoa cozinha, aqueça o azeite em uma frigideira grande. Refogue a cebola até ficar transparente, adicione o alho e refogue por mais 1 minuto.
5. Acrescente a cenoura ralada, o milho, a ervilha e o tomate picado. Tempere com cominho, páprica, sal e pimenta. Cozinhe por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente.
6. Desligue o fogo e misture a quinoa cozida ao refogado de legumes. Ajuste o tempero, se necessário.
7. Recheie cada pimentão com a mistura de quinoa e legumes, pressionando levemente para compactar.
8. Distribua os pimentões recheados em uma assadeira, regue com um fio de azeite e cubra com papel alumínio.
9. Leve ao forno por 15 min. Retire o papel alumínio, salpique o queijo ralado (se usar) e asse por mais 5-7 minutos, ou até o queijo derreter e os pimentões ficarem macios.
10. Retire do forno, decore com salsa ou coentro picado e sirva quente.

Dicas extras: Para deixar ainda mais nutritivo, adicione uma colher de sopa de sementes de girassol ou de abóbora ao recheio. Se preferir um toque mediterrâneo, substitua o milho por azeitonas pretas picadas e finalize com um fio de molho pesto.

Quibe Assado de Abóbora com Quinoa

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 300g de abóbora cabotiã (ou moranga) cozida e amassada
- 150g de quinoa crua
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 xícara (chá) de hortelã fresca picada
- 1/4 xícara (chá) de salsinha picada
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 100g de queijo minas padrão ralado (opcional, para gratinar)



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Lave a quinoa em água corrente e escorra bem.
Cozinhe-a em 1 xícara de água por 12-15 minutos, até que a água seja absorvida. Reserve.
3. Em uma panela, aqueça 1 colher (sopa) de azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem macios.

4. Em uma tigela grande, misture a abóbora amassada, a quinoa cozida, a cebola e o alho refogados, a hortelã, a salsinha, o cominho, a páprica, o sal e a pimenta.
Misture bem até obter uma massa homogênea.
5. Transfira a massa para uma forma retangular ou refratário untado com o restante do azeite, espalhando uniformemente.
6. Se desejar, espalhe o queijo ralado por cima para formar uma camada dourada.
7. Leve ao forno por 20-25 minutos, ou até que a superfície esteja firme e levemente dourada.
8. Retire do forno, deixe descansar 5 minutos, corte em quadrados e sirva quente ou em temperatura ambiente.

Dicas extras: Para um toque crocante, salpique sementes de abóbora ou gergelim por cima antes de levar ao forno. O quibe pode ser acompanhado de um molho de iogurte com limão ou de um chutney de manga para contrastar o sabor adocicado da abóbora.

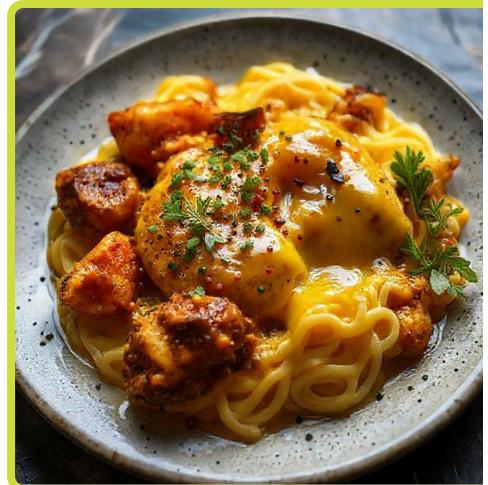
Escondidinho de Mandioca com Jaca Desfiada

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 500g de mandioca (aipim) descascada e cortada em cubos
- 300g de jaca verde em conserva, desfiada
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 2 tomates sem pele e sem sementes picados
- 1/2 xícara de cheiro-verde picado
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 colher (chá) de cominho em pó (opcional)
- 200ml de leite vegetal (amêndoas, aveia ou soja)
- 2 colheres (sopa) de margarina ou óleo de coco
- Queijo vegano ralado ou parmesão ralado (para gratinar, opcional)



Modo de preparo:

1. Coloque a mandioca em uma panela com água suficiente para cobrir. Cozinhe até ficar macia, cerca de 15-20 minutos. Escorra e reserve.

2. Enquanto a mandioca cozinha, aqueça 1 colher (sopa) de azeite em uma frigideira grande. Refogue a cebola e o alho até dourarem.
3. Acrescente a jaca desfiada, o tomate, o cominho, sal e pimenta. Cozinhe, mexendo ocasionalmente, por 8-10 minutos, até que o líquido evapore e os sabores se integrem. Desligue e misture o cheiro-verde.
4. Em outra panela, amasse a mandioca ainda quente com a margarina, adicionando o leite vegetal aos poucos até obter um purê cremoso. Tempere com sal e pimenta.
5. Preaqueça o forno a 200 °C.
6. Em um refratário médio, espalhe metade do purê de mandioca, formando uma camada uniforme.
7. Sobre o purê, distribua a jaca refogada, espalhando bem.
8. Cubra com o restante do purê, alisando a superfície com uma colher.
9. Se desejar, salpique queijo vegano ralado por cima para gratinar.
10. Leve ao forno por 15-20 minutos, ou até que a superfície esteja dourada.
11. Retire do forno, deixe descansar 5 minutos e sirva quente.

Dicas extras: Substitua a jaca por proteína de soja texturizada hidratada para variar o sabor. Para um toque mais aromático, acrescente uma pitada de noz-moscada ao purê. Sirva acompanhado de uma salada verde simples ou de arroz integral.

Polenta Cremosa com Cogumelos e Espinafre

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de fubá fino
- 4 xícaras (chá) de água
- ½ xícara (chá) de leite vegetal (amêndoas ou aveia)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- ½ colher (chá) de sal
- ¼ colher (chá) de pimenta-do-reino moída
- 200g de cogumelos frescos (shiitake, shimeji ou champignon) fatiados
- 2 dentes de alho picados
- 2 xícaras (chá) de folhas de espinafre fresco
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado (ou levedura nutricional para versão vegana)
- Cheiro-verde picado a gosto para finalizar



Modo de preparo:

1. Em uma panela média, aqueça a água com o sal e metade do azeite. Quando ferver, despeje o fubá em fio, mexendo sempre com um batedor de arame para evitar grumos.
2. Reduza o fogo para baixo e continue mexendo por cerca de 10 minutos, até a polenta ficar cremosa e desgrudar do fundo da panela.

3. Acrescente o leite vegetal, o queijo parmesão (ou levedura nutricional) e a pimenta-do-reino. Misture bem e mantenha quente em fogo baixo.
4. Em outra frigideira, aqueça o restante do azeite e refogue o alho até dourar levemente.
5. Adicione os cogumelos fatiados e refogue por 5-7 minutos, até que soltem a água e comecem a dourar.
6. Junte o espinafre e cozinhe rapidamente, apenas até murchar. Tempere com um pitado de sal se necessário.
7. Sirva a polenta quente em pratos fundos, dispondo por cima o refogado de cogumelos e espinafre.
8. Finalize com cheiro-verde picado e, se desejar, um fio de azeite extra virgem.

Dicas extras: Para deixar a polenta ainda mais cremosa, adicione 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina vegana ao final do cozimento. Se preferir uma textura mais firme, espalhe a polenta em uma assadeira untada, deixe esfriar e corte em quadrados para grelhar rapidamente antes de servir.

Pizza Vegana de Abobrinha e Tomate Seco

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

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 1 massa pronta para pizza integral (aprox. 250 g)
- 1 abobrinha média ralada finamente
- 1/2 xícara de tomate seco em óleo, escorrido e picado
- 1/2 cebola roxa em rodelas finas
- 150 g de queijo vegano tipo mussarela ralado
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de orégano seco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Folhas de manjericão fresco para finalizar



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 220 °C.
2. Em uma tigela, misture a abobrinha ralada com 1 colher de azeite, sal e pimenta. Deixe descansar 5 min para que solte água.
3. Espalhe a massa de pizza sobre uma forma forrada com papel manteiga.
4. Distribua a abobrinha escorrida uniformemente sobre a massa, formando uma camada fina.

5. Salpique o tomate seco picado, as rodelas de cebola roxa e o queijo vegano por cima.
6. Regue com o restante do azeite, polvilhe o orégano, sal e pimenta a gosto.
7. Leve ao forno por 12-15 min, ou até a borda ficar dourada e o queijo derreter.
8. Retire do forno, decore com folhas de manjericão fresco e sirva imediatamente.

Dicas extras: Se quiser deixar a pizza ainda mais crocante, espalhe a abobrinha ralada sobre a massa e pré-asse por 5 min antes de colocar os demais ingredientes. Para uma versão ainda mais aromática, adicione algumas azeitonas pretas fatiadas ou pimentões vermelhos em tiras finas.

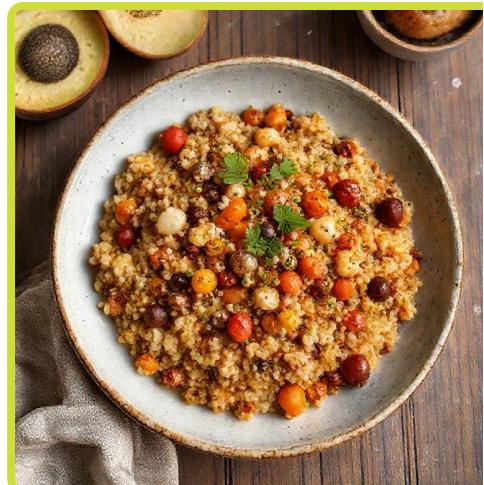
Cuscuz de Quinoa com Legumes ao Molho de Tahine

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa crua
- 1 xícara de água
- ½ xícara de água fervente (para o cuscuz)
- ½ xícara de farinha de trigo sarraceno
- 1 cenoura média ralada
- 1 abobrinha média ralada
- ½ pimentão vermelho picado em cubos pequenos
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 1 colher (sopa) de semente de gergelim tostado (opcional)
- Para o molho de tahine:
 - 3 colheres (sopa) de tahine (pasta de gergelim)
 - Suco de 1 limão siciliano
 - 1 dente de alho pequeno amassado
 - 2 colheres (sopa) de água gelada (ajuste para a consistência)
 - Sal a gosto



Modo de preparo:

1. Lave a quinoa em água corrente e escorra bem.
2. Em uma panela, coloque a quinoa com 1 xícara de água, uma pitada de sal e leve ao fogo médio. Quando começar a ferver, abaixe o fogo, tampe e cozinhe por 12-15 minutos, até a água ser absorvida. Reserve.
3. Enquanto a quinoa cozinha, misture a farinha de trigo sarraceno com $\frac{1}{2}$ xícara de água fervente. Cubra e deixe descansar 5 minutos; a farinha absorverá a água formando um cuscuz macio.
4. Em uma frigideira grande, aqueça 1 colher (sopa) de azeite e refogue a cenoura, a abobrinha e o pimentão com o cominho, o sal e a pimenta. Cozinhe por 5-6 minutos, mexendo sempre, até os legumes ficarem macios, mas ainda crocantes. Reserve.
5. Em outra frigideira, aqueça a outra colher (sopa) de azeite e doure levemente a quinoa cozida, mexendo para que fique soltinha.
6. Para o molho, em uma tigela, misture o tahine, o suco de limão, o alho, o sal e a água gelada. Bata até obter uma consistência cremosa e homogênea. Ajuste o tempero, se necessário.
7. Monte o prato: em pratos fundos, disponha uma camada de cuscuz de trigo sarraceno, seguida da quinoa refogada, por cima espalhe os legumes refogados e finalize com o molho de tahine regado generosamente.
8. Polvilhe o gergelim tostado para dar crocância e sirva ainda quente ou em temperatura ambiente.

Dicas extras: Substitua o pimentão vermelho por amarelo ou laranja para variar a cor. Se preferir, adicione folhas de espinafre frescas ao final do refogado. O molho de tahine pode ser aromatizado com hortelã picada ou um toque de pimenta caiena para quem gosta de um leve picante.

Ratatouille ao forno com quinoa

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa crua
- 2 xícaras de água
- 1 berinjela média cortada em cubos de 2 cm
- 1 abobrinha média cortada em cubos de 2 cm
- 1 pimentão vermelho cortado em cubos
- 1 pimentão amarelo cortado em cubos
- 2 tomates maduros picados
- 1 cebola roxa pequena picada
- 2 dentes de alho picados
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de tomilho seco
- 1 colher (chá) de alecrim seco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Folhas de manjericão fresco para finalizar



Modo de preparo:

1. Enxágue a quinoa em água corrente. Em uma panela, coloque a quinoa e a água. Leve ao fogo alto até ferver, reduza para fogo baixo, tampe e cozinhe por 15 minutos ou até a água ser absorvida. Desligue e reserve.
2. Pראהça o forno a 200 °C.
3. Em uma tigela grande, misture a berinjela, a abobrinha, os pimentões, os tomates, a cebola e o alho. Regue com 2 colheres (sopa) de azeite, tempere com tomilho, alecrim, sal e pimenta. Misture bem para que os vegetais fiquem cobertos com o tempero.
4. Distribua os vegetais em uma assadeira grande, formando uma camada uniforme. Leve ao forno por 25–30 minutos, mexendo na metade do tempo, até que estejam macios e levemente dourados.
5. Enquanto os vegetais assam, aqueça 1 colher (sopa) de azeite em uma frigideira e refogue rapidamente a quinoa já cozida, apenas para aquecê-la e incorporar o sabor do azeite. Ajuste o sal se necessário.
6. Retire os vegetais do forno, misture delicadamente com a quinoa na própria assadeira ou sirva a quinoa em pratos individuais e disponha o ratatouille por cima.
7. Finalize com folhas de manjericão fresco rasgadas à mão e sirva quente.

Dicas extras: Para um toque extra de crocância, salpique 2 colheres (sopa) de farinha de amêndoas torrada sobre o ratatouille nos últimos 5 minutos de forno. Se preferir, troque a quinoa por arroz integral ou cuscuz de milho para variar a base.

Hambúrguer de Lentilha com Molho Cremoso de Abacate

Tempo de preparo: 45 minutos (incluindo tempo de cozimento da lentilha)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 xícara de lentilhas verdes secas
- 2 xícaras de água
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- $\frac{1}{2}$ xícara de farinha de aveia (ou farinha de rosca integral)
- 1 colher de sopa de molho shoyu
- 1 colher de chá de cominho em pó
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de páprica defumada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (para grelhar)
- 4 pães de hambúrguer integrais
- Folhas de alface americana
- Rodelas de tomate
- Rodelas de pepino



Molho Cremoso de Abacate:

- 1 abacate maduro

- 2 colheres de sopa de iogurte natural (ou iogurte vegetal)
- Suco de ½ limão
- 1 colher de chá de mostarda dijon
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Lave as lentilhas e coloque-as em uma panela com 2 xícaras de água. Cozinhe em fogo médio até que fiquem macias, mas ainda firmes (cerca de 20 minutos). Escorra e reserve.
2. Em uma frigideira, aqueça 1 colher de sopa de azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem. Reserve.
3. Em um processador, coloque as lentilhas cozidas, a cebola e alho refogados, a farinha de aveia, o shoyu, o cominho, a pálprika, sal e pimenta. Pulse até obter uma mistura homogênea, porém ainda com alguns pedacinhos.
4. Divida a massa em 4 porções e modele os hambúrgueres, pressionando bem para que fiquem firmes.
5. Aqueça o restante do azeite em uma frigideira antiaderente em fogo médio-alto. Grelhe os hambúrgueres por 4-5 minutos de cada lado, até que estejam dourados e crocantes por fora.
6. Enquanto os hambúrgueres grelham, prepare o molho: no processador, bata o abacate, o iogurte, o suco de limão, a mostarda, sal e pimenta até ficar cremoso e liso.
7. Monte os sanduíches: abra os pães, espalhe uma camada generosa de molho de abacate em ambas as partes, coloque a alface, o hambúrguer, as rodelas de tomate e pepino. Feche e sirva imediatamente.

Dicas extras: Para deixar o hambúrguer ainda mais saboroso, adicione à massa 2 colheres de sopa de cogumelos secos reidratados e picados. Se preferir uma opção sem glúten, use farinha de arroz no lugar da aveia e escolha pães sem glúten. O molho de abacate pode ser conservado na geladeira por até 2 dias, coberto com filme plástico em contato direto com a superfície.

Crepe de Espinafre com Ricota e Tomate Seco

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções (8 crepes)

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1/2 xícara (chá) de farinha de aveia
- 2 ovos grandes
- 1 1/2 xícara (chá) de leite vegetal (amêndoas ou soja)
- 2 colheres (sopa) de azeite + um pouco mais para untar a frigideira
- 1 pitada de sal
- 1/2 colher (chá) de noz-moscada ralada
- 200g de espinafre fresco, lavado e picado
- 200g de ricota fresca
- 2 colheres (sopa) de tomate seco picado
- 1 dente de alho pequeno, picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Folhas de manjericão fresco para decorar



Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, bata a farinha de trigo, a farinha de aveia, os ovos, o leite vegetal, 2 colheres de azeite, o sal e a noz-moscada até obter uma massa homogênea e sem grumos. Deixe a massa descansar 5 minutos.

2. Enquanto a massa descansa, aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio, unte levemente com azeite e refogue o alho por 30 segundos.
3. Acrescente o espinafre picado e cozinhe, mexendo, até murchar (cerca de 2 minutos). Tempere com sal e pimenta e reserve.
4. Para fazer os crepes, aqueça outra frigideira limpa em fogo médio-baixo e unte com um fio fino de azeite. Despeje aproximadamente 1/4 de xícara da massa, espalhando rapidamente para cobrir todo o fundo.
5. Cozinhe por 1-2 minutos, até as bordas soltarem e a superfície ficar firme. Vire com cuidado e cozinhe por mais 30 segundos. Repita o processo até terminar a massa.
6. Em uma tigela, misture a ricota, o tomate seco picado, o espinafre refogado e ajuste o sal e a pimenta.
7. Recheie cada crepe com 2 colheres de sopa da mistura de ricota e dobre ao meio ou enrole.
8. Disponha os crepes em um prato, regue com um fio de azeite e decore com folhas de manjericão.

Dicas extras: Para um toque crocante, polvilhe sementes de girassol ou de abóbora por cima antes de servir. Se preferir, troque a ricota por tofu amassado temperado com levedura nutricional para uma versão vegana.

Taco de Couve-Flor Crocante com Molho de Abacate

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 4 porções (8 tacos)

Ingredientes:

- 1 couve-flor média, cortada em floretes pequenos
- ½ xícara de farinha de trigo integral
- ¼ xícara de farinha de milho (fubá)
- 1 colher de chá de páprica defumada
- ½ colher de chá de cominho em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Água gelada (o suficiente para formar uma massa leve)
- Óleo vegetal para fritar
- 8 tortilhas de milho pequenas
- ½ repolho roxo fatiado finamente
- 1 cenoura ralada
- Coentro fresco picado a gosto
- Suco de 1 limão



Molho de Abacate:

- 1 abacate maduro
- ¼ xícara de iogurte natural (pode ser vegetal)
- 1 dente de alho pequeno picado

- Suco de ½ limão
- Folhas de coentro a gosto
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misture a farinha de trigo, a farinha de milho, a páprica, o cominho, o sal e a pimenta. Adicione água gelada aos poucos, mexendo até obter uma massa ligeira, semelhante à de tempura.
2. Seque os floretes de couve-flor com papel toalha. Passe-os na massa, cobrindo bem.
3. Aqueça 2cm de óleo em uma frigideira funda ou panela. Quando estiver quente (cerca de 180 °C), frite a couve-flor em lotes, até ficar dourada e crocante, cerca de 3-4 minutos. Retire com escumadeira e deixe escorrer sobre papel absorvente.
4. Enquanto a couve-flor frita, prepare o molho: no liquidificador, bata o abacate, o iogurte, o alho, o suco de limão, o coentro, o sal e a pimenta até obter uma mistura cremosa. Ajuste o tempero se necessário.
5. Em uma tigela, misture o repolho roxo, a cenoura ralada, o coentro picado e o suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto.
6. Aqueça levemente as tortilhas de milho em uma frigideira seca ou no micro-ondas (30s).
7. Monte os tacos: coloque uma porção de couve-flor crocante no centro da tortilha, adicione o mix de repolho e cenoura, regue com o molho de abacate e finalize com mais coentro fresco.
8. Sirva imediatamente, acompanhado de rodelas de limão.

Dicas extras: Para uma versão ainda mais leve, substitua a fritura por assar a couve-flor em forno preaquecido a

220 °C, espalhada em uma camada única, por 20-25 minutos, virando na metade do tempo. O molho de abacate pode ser preparado com antecedência e mantido na geladeira por até 24 horas.

Arroz de Forno ao Molho de Tomate e Legumes

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de arroz branco cru
- 4 xícaras (chá) de água
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 pimentão vermelho cortado em cubos
- 1 cenoura média ralada
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de ervilha fresca ou congelada
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de milho verde
- 2 tomates maduros sem pele e sem sementes, picados
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de molho de tomate pronto
- 1 colher (chá) de orégano seco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 150 g de queijo muçarela ralado (opcional, pode usar queijo vegano)
- 2 colheres (sopa) de salsinha fresca picada



Modo de preparo:

1. Em uma panela média, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem transparentes.
2. Adicione o arroz e mexa por 2 minutos para envolver bem os grãos no tempero.
3. Junte a água, tempere com sal e deixe cozinhar em fogo médio até que o arroz esteja al dente (cerca de 15 minutos). Reserve.
4. Em outra frigideira, refogue o pimentão, a cenoura, a ervilha e o milho com um fio de azeite por 5 minutos.
5. Acrescente os tomates picados e o molho de tomate, tempere com orégano, sal e pimenta. Cozinhe por mais 3 minutos, formando um molho grosso.
6. Preaqueça o forno a 180 °C.
7. Em um refratário médio, espalhe metade do arroz cozido, cubra com todo o molho de legumes e, por cima, distribua o restante do arroz.
8. Polvilhe o queijo muçarela (ou vegano) por cima e leve ao forno por 15-20 minutos, ou até o queijo derreter e dourar levemente.
9. Retire do forno, salpique a salsinha fresca e sirva quente.

Dicas extras: Para deixar o prato ainda mais nutritivo, substitua metade do arroz branco por arroz integral. Se quiser um toque crocante, espalhe farinha de rosca misturada com azeite sobre o queijo antes de levar ao forno.

Frittata de Espinafre e Cogumelos

Tempo de preparo: 15 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 6 ovos grandes
- 1 xícara de espinafre fresco picado
- 200g de cogumelos (shiitake, shimeji ou champignon) fatiados
- ½ cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- ¼ de xícara de queijo parmesão ralado (ou queijo vegano ralado)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (chá) de ervas finas (orégano ou tomilho)



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180 °C.
2. Em uma frigideira que possa ir ao forno, aqueça 1 colher (sopa) de azeite e refogue a cebola até ficar transparente.
3. Acrescente o alho e os cogumelos, cozinhando por 5 minutos, mexendo ocasionalmente, até que soltem a água e começem a dourar.

4. Junte o espinafre e refogue rapidamente, apenas para murchar. Tempere com sal, pimenta e as ervas finas. Retire do fogo.
5. Em uma tigela, bata os ovos com o queijo ralado, ajustando o sal e a pimenta.
6. Despeje a mistura de ovos sobre os legumes na frigideira, distribuindo de maneira uniforme.
7. Leve ao forno por 12-15 minutos, ou até que a frittata esteja firme e levemente dourada nas bordas.
8. Retire do forno, deixe descansar 2 minutos, corte em fatias e sirva quente ou em temperatura ambiente.

Dicas extras: Para deixar a frittata ainda mais saborosa, adicione uma colher (sopa) de tomate seco picado ou azeitonas pretas fatiadas antes de colocar os ovos. Se preferir uma versão vegana, substitua os ovos por "ovo de linhaça" (2 colheres de linhaça + 6 c. de água) e use queijo vegano.

Canelone de Ricota e Espinafre ao Molho de Tomate

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 12 folhas de canelone (ou tubos de canelone)
- 250g de ricota fresca
- 150g de espinafre fresco, lavado e picado
- 1 cenoura ralada fina
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 400g de molho de tomate caseiro ou industrial
- 50g de queijo parmesão ralado (opcional, para gratinar)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Noz-moscada ralada na hora (opcional)



Modo de preparo:

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho rapidamente, sem deixar dourar.
2. Adicione a cenoura ralada e o espinafre picado. Refogue por 2-3 minutos até murchar. Tempere com sal, pimenta e uma pitada de noz-moscada.
3. Retire do fogo, deixe esfriar levemente e misture à ricota, ajustando o sal se necessário.

4. Coza as folhas de canelone em água fervente com sal por 3-4 minutos, apenas para amolecer. Escorra e reserve.
5. Recheie cada folha de canelone com a mistura de ricota e espinafre, enrolando delicadamente.
6. Em um refratário médio, espalhe metade do molho de tomate no fundo.
7. Disponha os canelones recheados sobre o molho, cobrindo-os com o restante do molho.
8. Se desejar, polvilhe o queijo parmesão por cima para criar uma camada dourada.
9. Leve ao forno pré-aquecido a 180 °C por 20-25 minutos, ou até que o molho esteja borbulhante e o topo levemente gratinado.
10. Retire do forno, deixe descansar 5 minutos e sirva quente.

Dicas extras: Substitua a ricota por tofu amassado temperado para uma versão vegana. Acrescente azeitonas pretas picadas ao recheio para um toque mediterrâneo. Sirva com folhas de manjericão fresco por cima para aromatizar.

Assado de Couve-Flor e Grão-de-Bico ao Molho de Tahine

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

Rendimento: 4 porções



Ingredientes:

- 1 cabeça média de couve-flor, cortada em floretes
- 1 lata (400 g) de grão-de-bico, escorrido e enxaguado
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de páprica defumada
- ½ colher (chá) de cominho em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de tahine (pasta de gergelim)
- 1 colher (sopa) de suco de limão siciliano
- 1 dente de alho pequeno, picado finamente
- 2 colheres (sopa) de água morna (para diluir o molho)
- Folhas de salsinha fresca picada, para finalizar

Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Em uma tigela grande, misture a couve-flor, o grão-de-bico, 2 colheres de azeite, a páprica, o cominho, sal e pimenta. Distribua tudo em uma assadeira, formando uma camada única.

3. Leve ao forno por cerca de 25-30 minutos, mexendo na metade do tempo, até que a couve-flor esteja dourada e macia e o grão-de-bico crocante.
4. Enquanto o assado está no forno, prepare o molho: em um pequeno recipiente, combine o tahine, o suco de limão, o alho picado, o restante do azeite e a água morna. Misture bem até obter um molho cremoso e homogêneo. Ajuste o sal, se necessário.
5. Retire a assadeira do forno e regue o conteúdo com o molho de tahine, distribuindo uniformemente.
6. Salpique a salsinha picada por cima e sirva quente, acompanhado de arroz integral ou quinoa, se desejar.

Dicas extras: Para um toque ainda mais aromático, adicione ½ colher de chá de açafrão-da-terra (cúrcuma) à mistura de temperos antes de assar. Se preferir um molho mais leve, substitua metade do azeite por água de coco. O prato pode ser preparado com antecedência e aquecido rapidamente no micro-ondas ou forno antes de servir.

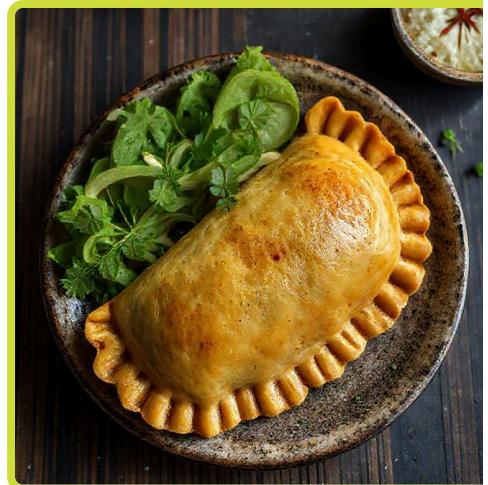
Empanada Vegana de Espinafre e Ricota de Castanhas

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 8 unidades

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
- ½ xícara (chá) de farinha de aveia
- ¼ de xícara (chá) de óleo de coco gelado
- ½ xícara (chá) de água gelada
- 1 colher (chá) de sal
- ¼ de colher de chá de pimenta-do-reino moída
- 200 g de espinafre fresco, lavado e picado
- ½ xícara (chá) de castanhas de caju cruas, deixadas de molho por 4 h
- 2 colheres (sopa) de levedura nutricional
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 dente de alho picado
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 ovo vegano (pasta de linhaça + água) ou 2 colheres (sopa) de aquafaba batida



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Em uma tigela grande, misture as farinhas, o sal e a pimenta. Acrescente o óleo de coco gelado e, com a ponta dos dedos, esfarele até obter uma farofa grossa.
3. Adicione a água gelada aos poucos, amassando até formar uma massa homogênea e não pegajosa. Envolva a massa em filme plástico e deixe descansar por 15 minutos.
4. Enquanto a massa descansa, prepare o recheio. Escorra as castanhas de caju e bata no liquidificador com a levedura nutricional, suco de limão, alho, sal e um fio de azeite até obter uma “ricota” cremosa.
5. Em uma panela, refogue o espinafre com um fio de azeite por 2-3 minutos, apenas até murchar. Tempere com sal e reserve.
6. Combine o espinafre refogado à ricota de castanha, ajustando o sal se necessário.
7. Divida a massa em 8 porções iguais. Em uma superfície levemente enfarinhada, abra cada porção em discos de aproximadamente 12 cm de diâmetro.
8. Coloque 2 colheres (sopa) de recheio no centro de cada disco, dobre ao meio formando meia-lua e pressione as bordas com um garfo para selar.
9. Pincele cada empanada com o ovo vegano ou aquafaba para dourar.
10. Disponha as empanadas em uma assadeira forrada com papel manteiga e leve ao forno por 20-25 minutos, ou até que estejam douradas e crocantes.
11. Retire do forno, deixe esfriar levemente e sirva ainda quente ou em temperatura ambiente.

Dicas extras: Para um toque extra de sabor, adicione raspas de noz-moscada à ricota de castanha. Se preferir, experimente substituir o espinafre por acelga ou couve-manteiga. As empanadas podem ser congeladas

antes de assar; basta assar direto do congelador, aumentando o tempo em 5-7 minutos.

Chili Vegano de Feijão Preto e Milho

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 pimentão vermelho picado
- 1 pimentão verde picado
- 1 cenoura média ralada
- 1 lata (400 g) de tomate pelado picado
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 1 xícara de feijão preto cozido
- 1 xícara de milho verde (em conserva ou fresco)
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 1 colher (chá) de páprica defumada
- ½ colher (chá) de pimenta caiena (opcional)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Coentro fresco picado para finalizar
- Suco de ½ limão



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 os pimentões e a cenoura ralada, refogando por 3-4 minutos.
4. Incorpore o tomate pelado, o extrato de tomate, o cominho, a páprica e a pimenta caiena. Misture bem.
5. Deixe cozinhar por 5 minutos, mexendo ocasionalmente.
6. Adicione o feijão preto cozido e o milho verde. Tempere com sal e pimenta-do-reino.
7. Reduza o fogo e deixe apurar por 10 minutos, até que os sabores se integrem.
8. Finalize com o suco de limão e o coentro picado.
9. Sirva quente, acompanhado de arroz integral, tortilla chips ou pão crocante.

Dicas extras: Para deixar o chili ainda mais encorpado, amasse levemente metade dos feijões antes de acrescentá-los à panela. Se quiser um toque adocicado, adicione 1 colher (sopa) de melado de cana ou açúcar mascavo. O prato também pode ser congelado e reaquecido sem perder a textura.

Refogado de Tofu ao Molho de Amendoim

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 400g de tofu firme, cortado em cubos
- 2 colheres (sopa) de óleo de gergelim
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 pimentão vermelho em tiras
- 1 cenoura média cortada em palitos finos
- 100g de brócolis em pequenos buquês
- 3 colheres (sopa) de manteiga de amendoim natural
- 2 colheres (sopa) de molho de soja (shoyu)
- 1 colher (sopa) de mel ou xarope de agave (opcional)
- Suco de $\frac{1}{2}$ limão
- 1 colher (chá) de gengibre ralado
- 1 colher (chá) de amido de milho dissolvido em 2 colheres (sopa) de água
- Coentro fresco picado a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Modo de preparo:

1. Escorra o tofu e pressione entre duas toalhas de prato por cerca de 10 minutos para retirar o excesso de água.
2. Aqueça 1 colher (sopa) de óleo de gergelim em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Doure os cubos de tofu por todos os lados (cerca de 5 minutos). Reserve.
3. Na mesma frigideira, adicione a outra colher (sopa) de óleo de gergelim. Refogue a cebola e o alho até ficarem translúcidos.
4. Acrescente o pimentão, a cenoura e o brócolis. Cozinhe, mexendo, por 4-5 minutos, mantendo os legumes ainda crocantes.
5. Em uma tigela, misture a manteiga de amendoim, o molho de soja, o mel (ou agave), o suco de limão, o gengibre e o amido de milho diluído. Mexa bem até formar um molho homogêneo.
6. Despeje o molho sobre os legumes na frigideira, reduzindo o fogo para médio. Cozinhe, mexendo, até o molho engrossar (cerca de 2 minutos).
7. Retorne o tofu dourado à frigideira, envolva delicadamente no molho e aqueça por mais 1-2 minutos para que absorva os sabores.
8. Tempere com sal e pimenta a gosto. Desligue o fogo e salpique coentro fresco picado por cima.
9. Sirva imediatamente, acompanhado de arroz integral, quinoa ou macarrão de sua preferência.

Dicas extras: Para deixar o prato ainda mais crocante, finalize com sementes de gergelim torradas. Se preferir um toque picante, adicione uma colher (chá) de molho sriracha ao molho de amendoim.