

Soja e Companhia

72 Receitas



- *Soja Texturizada
- *Leite de Soja
- *Tofu
- *Feijão de Soja
- *Iogurte
- *Seitan

Soja e companhia

- Receitas com soja
- Receitas com seitan
- Receitas com tofu
- Glossário

www.centrovegetariano.org

Título: Soja e companhia: 72 receitas
Organização e Revisão: Cristina Rodrigues
1ª edição, Setembro de 2006
Edição e distribuição: galaxia-alfa.com
<http://www.centrovegetariano.com>
ISBN-10: 972-8967-21-7
ISBN-13: 978-972-8967-21-5

Os conteúdos deste livro foram baseados nos da página web <http://www.centrovegetariano.org>. Os artigos desse portal são do domínio público, estando protegidos pela licença GNU FDL. Esta licença garante aos autores os devidos créditos e à comunidade em geral a liberdade de usufruir de forma plena.

Conteúdo

1	A soja	1
1.1	Receitas de Entradas	2
1.1.1	Croquetes de soja	2
1.1.2	Rissóis de soja	2
1.1.3	Salsichas vegetarianas	3
1.1.4	Patê de soja	4
1.1.5	Maionese de soja	5
1.2	Receitas de Pratos Principais	6
1.2.1	Caldeirada de feijão de soja	6
1.2.2	Salada energia de soja	6
1.2.3	Cozido à vegetariano	7
1.2.4	Soja com verduras e cogumelos	8
1.2.5	Bolonhesa de soja	9
1.2.6	Feijoada vegetariana	10
1.2.7	Rancho vegano	10
1.2.8	Risoto de soja	11
1.2.9	Lasanha vegana	12
1.2.10	Empadão de soja e espinafres	13
1.2.11	Empadão de soja e legumes	14
1.2.12	Bacalhau vegetariano	15
1.2.13	Beringela recheada	16
1.3	Receitas de Sobremesas	17
1.3.1	Bolinhos de coco	17
1.3.2	Bolo de banana e maçã	17
1.3.3	Bolo de iogurte e maçã	18
1.3.4	Pão-de-ló de limão	19
1.3.5	Pudim de manga	19
1.3.6	Arroz doce vegano	20

1.3.7	Gelado de Caju	21
1.3.8	Merenda de aveia e frutos	21
2	O tofu	22
2.1	Receitas de Entradas	23
2.1.1	Manteiga de tofu	23
2.1.2	Pãezinhos de tofu	23
2.1.3	Tostas de tofu	24
2.1.4	Sanduíche de abacate e tofu	24
2.1.5	Rissóis de tofu	25
2.1.6	Hambúrgueres de tofu	26
2.1.7	Bolinhos de tofu	26
2.1.8	Empadas de massa folhada com tofu	27
2.2	Receitas de Pratos Principais	28
2.2.1	Tofu italiano	28
2.2.2	Gratinado de tofu	28
2.2.3	Bolonhesa de tofu	29
2.2.4	Lasanha de brócolos e tofu	30
2.2.5	Empadão de tofu	31
2.2.6	Tofu à Brás	31
2.2.7	Tofu à minhota	32
2.2.8	Tofu à Provença	32
2.2.9	Tofu com espinafres e cogumelos	33
2.2.10	Arroz integral com tofu e verduras	34
2.2.11	Tofu salteado com alho-francês	34
2.2.12	Quiche de tofu	35
2.2.13	Piza de tofu e cogumelos	36
2.2.14	Tofu panado	37
2.2.15	Omelete de tofu	37
2.2.16	Salada de feijão azuki com tofu e fruta	38
2.2.17	Salada de tofu com cogumelos	38
2.2.18	Salada de repolho, beterraba, cevada e tofu	39
2.3	Receitas de Sobremesas	41
2.3.1	Bolo de cacau	41
2.3.2	Tofu cheesecake	42
2.3.3	Pudim de tofu, chocolate e frutas	42
2.3.4	Mousse de chocolate amargo	43
2.3.5	Mousse de abóbora com creme de gengibre	43
2.3.6	Sorvete de chocolate e tofu	44

3	O seitan	45
3.1	Receitas de Pratos principais	46
3.1.1	Jardineira de seitan	46
3.1.2	Guisado de seitan	46
3.1.3	Seitan com natas	47
3.1.4	Strogonoff de seitan	48
3.1.5	Chanfana vegana	49
3.1.6	Assado de seitan	49
3.1.7	Bacalhoadas vegetarianas	50
3.1.8	Seitan à Brás	51
3.1.9	Ensopado de seitan	51
3.1.10	Seitan com coco	52
3.1.11	Massa com seitan	53
3.1.12	Espetadas de seitan	54
3.1.13	Embrulhos de seitan	54
3.1.14	Beitanes	55

Introdução

Este livro apresenta receitas cujo ingrediente principal é a soja (em feijão, texturizada em cubos ou granulada, em leite/bebida ou em iogurte), o tofu ou o seitan. Todos estes alimentos são bastante ricos em proteínas, sendo óptimos substitutos da carne, mesmo em receitas tradicionais. O leite de soja, o iogurte de soja e o tofu são igualmente muito úteis na confecção de sobremesas veganas.

Para além da sua riqueza proteica, muitos estudos actuais comprovam que os produtos à base de soja reduzem o risco de cancro da mama e da próstata, ajudam a controlar a diabetes, a osteoporose e arteriosclerose.

Um 1 Kg de soja equivale a 3 Kg de carne em proteínas. É uma das maiores fontes de nitrogénio, bem como o alimento mais rico em lecitina, que tem como base o fósforo, o qual faz parte de todas as células do organismo.

Todas as receitas deste livro são veganas (sem qualquer ingrediente de origem animal) e estão classificadas em tempo de preparação e em grau de dificuldade. Os tempos de preparação podem ser os seguintes: <15m (menos de 15 minutos), <20m (menos de 20 minutos), <30m (menos de 30 minutos), <45m (menos de 45 minutos) e >45m (mais de 45 minutos). Os graus de dificuldade são: muito fácil, fácil, médio, difícil.

No entanto, estas classificações podem ser diferentes de acordo com a prática culinária de cada um, os utensílios de cozinha que se utilizam, ou outros factores.

Capítulo 1

A soja

Embora a soja seja utilizada na cozinha chinesa desde o século XI a.C, apenas no início do século XX chegou ao Ocidente.

É da família das leguminosas (popularmente é um feijão) e o primeiro país ocidental a usá-la foi a Inglaterra (1908).

No Ocidente o seu principal uso foi sempre o óleo, já que o grão, farinhas e bagaço eram usados apenas na ração animal. Actualmente a situação está a alterar-se, por influência das cozinhas chinesa e japonesa, bem como por influência dos vegetarianos, que encontraram na soja uma óptima fonte proteica.

Um dos derivados de soja mais utilizados é a P.V.T. (Proteína Vegetal Texturizada), em cubos ou granulada, conhecida também como “carne de soja”. É um alimento extremamente versátil e absorve facilmente o sabor dos temperos, podendo substituir a carne em diversas preparações.

A partir do feijão de soja demolhado e moído obtém-se também o leite de soja. Uma bebida alternativa ao leite de vaca e uma boa fonte de proteínas. É de fácil digestão, não contém colesterol e tem menos gordura do que o leite de vaca.

Pode comprar-se em supermercados e lojas de produtos naturais ou pode optar-se por comprar uma máquina de leite de soja, o que permite obter leite a um preço muito mais reduzido.

1.1 Receitas de Entradas

1.1.1 Croquetes de soja

Tempo de preparação: <20m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

1 chávena de soja granulada
2 colheres de sopa de maisena
1 cebola grande ralada
4 dentes de alho esmagados
1 colher de sopa de molho de soja
 $\frac{1}{2}$ chávena de flocos de aveia
1 pitada de noz-moscada
salsa picada q.b
orégãos q.b
sal q.b
manteiga vegana q.b

Preparação:

Coloca a soja em água durante cerca de 1 hora. Escorre o excedente de água. Prepara os restantes ingredientes e mistura tudo muito bem, amassando até obteres uma massa homogénea. Molda os croquetes. Unta um tabuleiro com manteiga e dispõe os croquetes. Leva a assar no forno, até ficarem dourados.

1.1.2 Rissóis de soja

Tempo de preparação: >45m

Grau de dificuldade: *difícil*

Ingredientes:

Massa:

1 chávena de água
sal q.b

1 chávena de farinha de trigo
1 colher de sopa de manteiga vegana

Recheio:

1 chávena de soja granulada
2 dentes de alhos
2 folhas de louro
salsa q.b
sumo e casca de limão
1 cebola
polpa de tomate q.b
1 cenoura
pimenta q.b
noz-moscada q.b
azeite q.b

Preparação:

Junta todos os ingredientes da massa e estende-a com a ajuda de um rolo da massa numa superfície enfarinhada.

Para o recheio, deixa a soja de molho algumas horas temperada com o alho, o louro, a salsa e o sumo e casca de limão.

Pica a cebola e refoga com azeite. Junta polpa de tomate, a soja demolhada com os temperos, a cenoura ralada e tempera com pimenta e noz-moscada. Retira do lume e junta salsa picada.

Corta a massa em círculos com cerca de 10 cm de diâmetro e no centro de cada um coloca um pouco de recheio. Dobra a massa pelo meio e une as bordas.

Leva ao forno em tabuleiro untado ou frita.

1.1.3 Salsichas vegetarianas

Tempo de preparação: <30m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

1 chávena de soja granulada cozida
1 chávena de pão ralado

1 colher de sopa de farinha de trigo
2 colheres de sopa de maisena
1 cebola pequena ralada
3 dentes de alho amassados
 $\frac{1}{2}$ colher de chá de noz-moscada
1 colher de sopa de concentrado de tomate
1 colher de sopa de molho de soja
sal q.b

Preparação:

Mistura os ingredientes e enrola bolinhas com o formato de salsichas. Assa no forno ou frita e faz um molho ralo de tomate, tempera e cozinha as salsichas no molho durante alguns minutos.

1.1.4 Patê de soja

Tempo de preparação: <20m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

1 $\frac{1}{2}$ chávenas de feijão de soja cozido
1 $\frac{1}{2}$ kg de tomate maduro
1 colher de sopa de manteiga vegana
1 cebola média picada
2 dentes de alho amassados
ervas aromáticas q.b
sal q.b

Preparação:

Mói a soja. Escalda os tomates e pica-os muito bem. Doura os temperos na manteiga, acrescenta a soja e os tomates, e deixa apurar. Retira do lume, junta ervas aromáticas, mistura bem e deixa arrefecer.

1.1.5 Maionese de soja

Tempo de preparação: <15m

Grau de dificuldade: *muito fácil*

Ingredientes:

100ml de leite de soja

200ml de óleo de girassol ou azeite

1 dente de alho esmagado

sumo de limão q.b

sal q.b

Preparação:

Põe os ingredientes no recipiente da batedora pela ordem apresentada. Convém que todos estejam à temperatura ambiente no momento do seu uso. Bate bem até obteres um creme homogéneo.

1.2 Receitas de Pratos Principais

1.2.1 Caldeirada de feijão de soja

Tempo de preparação: <45m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

1 chávena de chá de feijão de soja
1 erva-doce com as folhas picadas
1 cenoura cortada em rodela
1 cebola cortada em quatro
1 chávena de chá de coentro picado
3 colheres de sopa de azeite
2 chávenas de água
sal q.b
folhas de hortelã-pimenta

Preparação:

Demolha a soja algumas horas. Passa-a por água corrente e coloca-a numa panela de pressão. Junte 1 litro de água, tapa a panela, leva ao lume durante 45 minutos, ou até a soja ficar quase cozida. Retira do lume, tira a pressão e abre a panela. Junta a erva-doce, a cenoura, a cebola, o coentro, o azeite, a pimenta e o sal. Acrescenta 2 chávenas de chá de água, ou o suficiente para cobrir todos os ingredientes e mistura. Leva a panela ao lume, sem tapar, mexendo de vez em quando, por 10 minutos, ou até os legumes ficarem cozidos. Se necessário, acrescente mais água. Retira do lume, decora com folhas de hortelã-pimenta ou a gosto e serve com arroz integral.

1.2.2 Salada energia de soja

Tempo de preparação: <45m

Grau de dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

1 chávena de feijão de soja

água q.b
sal q.b
1 cebola picada
1 tomate
2 dentes de alho
salsa q.b
sumo de $\frac{1}{2}$ limão
azeite q.b

Preparação:

Deixa o feijão de soja de molho durante a noite. Cozinha durante 40 minutos na panela de pressão. Escorre e tempera com os restantes os ingredientes.

1.2.3 Cozido à vegetariano

Tempo de preparação: <45m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes (para 4 pessoas):

$\frac{1}{2}$ chávena de soja em cubos
1 farinha de soja
1 chouriço de soja
3 ou 4 batatas médias
4 folhas grandes de couve portuguesa
 $\frac{1}{2}$ couve branca ou coração pequena
2 ou 3 cenouras
1 cabeça de nabo
1 cebola
sal q.b
cominhos em pó q.b
água q.b

Preparação:

Coloca uma panela grande ao lume, com a água temperada com sal e

cominhos. Vai pondo lá dentro os ingredientes por ordem de dificuldade de cozedura (primeiro batatas e cenouras, depois couves, enchidos, soja). Quando estiver tudo a ferver, podes mexer um pouco com a colher de pau, mas não muito. Deixa cozer uns 20 minutos. Prova, acerta o tempero e serve.

Sugestão: utiliza o caldo para cozer arroz ou massa, ou para uma sopa de feijão.

1.2.4 Soja com verduras e cogumelos

Tempo de preparação: <30m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes (para 4 pessoas):

2 chávenas de soja em cubos

4 chávenas de água

azeite q.b

1 cebola grande

2 dentes de alho

sal q.b

1 folha de louro

1 chávena de molho tomate ou tomate bem picado

100g cogumelos

2 chávenas de legumes (ervilhas, feijão-verde, milho, etc)

Preparação:

Coloca a soja de molho durante cerca de meia-hora, sendo a água o dobro da soja. Num tacho faz um refogado com um pouco de azeite, a cebola picada, alho picado e sal. Depois, junta o molho de tomate ou o tomate picado e uma folha de louro. Acrescenta os cubos de soja demolhados e os cogumelos. De seguida adiciona os legumes (escolhe os legumes a teu gosto, tanto podem ser frescos como congelados), por exemplo ervilhas, feijão-verde, milho, cenoura, rebentos de soja, etc. Acrescenta água até cobrir os legumes e, quando estiver a ferver, põe em lume brando cerca de 15 minutos.

Sugestão: Como acompanhamento, podes juntar ao molho de soja e

verduras batatas aos cubos. Mas também podes acompanhar com massa ou arroz cozidos à parte.

1.2.5 Bolonhesa de soja

Tempo de preparação: <30m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes (para 4 pessoas):

2 chávenas de soja granulada
2 cebolas grandes
4 dentes de alho
2 colheres de sopa de azeite
6 colheres de sopa de molho de soja
2 cenouras
600ml de concentrado de tomate
sal q.b
noz-moscada q.b
1 ramo de salsa
esparguete integral q.b

Preparação:

Coloca o granulado de soja dentro de água, durante cerca de 20 minutos, para que hidrate, inche e aumente de volume. Pica a cebola e o alho bem fininhos e deixa alourar ligeiramente no azeite quente. Junta logo de seguida o concentrado de tomate e um pouco de água para aumentar a quantidade de molho. Escorre a água da soja através de um passador. Rega a soja com o molho de soja, e aguarda 2-3 minutos. Introduce a soja no molho de tomate e mistura bem. Junta a cenoura em cubos pequenos. Adiciona o sal e a noz-moscada. Tapa e deixa cozer em lume brando durante cerca de 20 minutos. Quando estiver pronto adiciona a salsa muito picadinha, e tapa novamente. Entretanto coze esparguete integral para acompanhar a soja.

1.2.6 Feijoada vegetariana

Tempo de preparação: <45m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

$\frac{1}{2}$ chávena de soja em cubos (previamente demolhada)

1 chávena de feijão vermelho

$\frac{1}{2}$ couve lombarda

1 chávena de cenoura picada

2 tomates picados

1 folha de louro

1 cebola picada

2 dentes de alho

sal q.b

azeite q.b

Preparação:

Coloca o feijão de molho em água quente. Após 2 horas, cozinha-o com o louro. Depois de quase cozido, adiciona o sal, a couve e a cenoura e cozinha durante mais 20 minutos. Num tacho à parte, doura em azeite a cebola, o alho, o tomate e a soja já demolhada. Mistura tudo e serve com arroz.

1.2.7 Rancho vegano

Tempo de preparação: <30m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

1 cebola

2 dentes de alho

2 tomates maduros

200g grão-de-bico cozido

$\frac{1}{2}$ couve branca

1 cenoura

200g de massa tipo macarrão

$\frac{1}{2}$ chávena de soja em cubos (previamente demolhada e hidratada)
azeite q.b
sal q.b

Preparação:

Refoga no azeite a cebola picada, os dentes de alho e os tomates picados. Adiciona 1 chávena de água e deixa ferver. Junta a cenoura em rodela, os cubos de soja e as folhas de couve ripada. A meio da cozedura, adicono a massa. Quando os ingredientes estiverem quase cozidos adiciona o grão-de-bico e o sal.

1.2.8 Risoto de soja

Tempo de preparação: >30m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

2 chávenas de arroz integral cozido
1 chávena de soja em cubos
 $\frac{1}{3}$ de chávena de pistácios picados
1 colher de sopa de gengibre fresco ralado
1 chávena de coentros picados
1 colher de sopa de casca de limão ralada
3 colheres de sopa de leite de coco
4 colheres de sopa de molho de soja
1 colher de sobremesa de sal
2 colheres de sopa de azeite

Preparação:

Deixa a soja de molho durante 20 minutos em água bem quente com sal e uma colher de sopa da molho de soja.

Aquece o azeite e refoga os coentros, o gengibre, a casca de limão e o sal. Após 5 minutos, colocar a soja já inchada. Tempera com molho de soja e junta o arroz, previamente cozido. Deixa cozinhar cerca de 5 minutos. Junta o leite de coco e os pistácios. Deixa mais alguns minutos em lume brando e depois está pronto a servir.

1.2.9 Lasanha vegana

Tempo de preparação: >45m

Grau de dificuldade: *difícil*

Ingredientes:

2 chávenas de soja granulada

polpa de tomate q.b

1-2 cebolas

5 dentes de alhos

500g de placas de lasanha

azeite q.b

manteiga vegana q.b

sal q.b

noz-moscada q.b

5-6 colheres de sopa de farinha de trigo (de preferência integral)

orégãos q.b

molho de soja q.b

2 chávenas de água ou de leite de soja

Preparação:

1º Preparação da soja

Numa panela começa por deitar um pouco de azeite, deixa aquecer um pouco e junta a cebola aos cubinhos ou laminada e os alhos picados, e em lume brando deixa refogar. Junta então a polpa de tomate e deixa cozinhar um pouco. Junta a soja sem ter estado de molho em água e tempera com sal, molho de soja e orégãos. Deixa estar ao lume durante algum tempo para o sabor acentar e tempera a teu gosto.

2º Preparação do molho bechamel

Num pequeno tacho, aquece manteiga ou óleo com um pouco de sal e noz moscada. Junta a farinha e mistura bem para teres uma mistura uniforme de farinha e manteiga. Junta a água ou o leite de soja para que se forma uma mistura cremosa e mexe bem, de forma a que não fiques com pedaços de farinha. Deixa estar ao lume até que o molho engrosse. Tens de ir mexendo o molho durante todo o processo.

3º Preparação da lasanha

Unta um pirex com manteiga ou óleo e coloca uma camada de molho bechamel. Sobre o molho coloca o primeiro nível da lasanha, primeiro com as placas e depois com a soja e de novo as placas. A partir daqui vais repetir estes passos para fazer os níveis seguintes da lasanha. A última camada é de molho bechamel. Leva ao forno durante 30 a 40 minutos a cerca de 200°C.

1.2.10 Empadão de soja e espinafres

Tempo de preparação: >45m

Grau de dificuldade: *difícil*

Ingredientes: 1 chávena de soja granulada

2 dentes de alhos

1 cebola pequena

$\frac{1}{2}$ chávena de polpa de tomate

8 batatas grandes

leite de soja q.b

espinafres congelados q.b

azeite q.b

sal q.b

pão ralado q.b

Preparação:

Demolha a soja durante alguns minutos. Num tacho, coloca um pouco de azeite e refoga os alhos e a cebola picada. Junta a soja, a polpa de tomate (ou dois tomates bem picados) e tempera a gosto. Deixa cozinhar alguns minutos.

À parte coze as batatas. Quando estiverem bem cozidas reduz-as a puré, junta um fio de azeite, um pouco de leite de soja e mistura bem. Descongela os espinafres (ou se preferires coze meio molho de espinafres).

Num pirex, dispõe uma camada de puré, outra de soja e outra de espinafres e assim sucessivamente até encher o recipiente, terminando com

uma camada de puré. Polvilha com pão ralado e leva ao forno cerca de 15-20 minutos.

1.2.11 Empadão de soja e legumes

Tempo de preparação: <45m

Grau de dificuldade: *difícil*

Ingredientes:

Massa:

1 $\frac{1}{2}$ chávena de farinha de trigo integral
sal q.b

2 chávenas de farinha de trigo

1 chávena de manteiga vegana

Recheio:

2 chávenas de soja granulada (já hidratada)

1 lata de milho ou ervilhas

4 colheres de sopa de azeite

250g de tomate sem pele

pimenta q.b

1 cebola pequena

ervas aromáticas q.b

Preparação:

Recheio:

Refoga em azeite quente a soja granulada, os temperos e o milho verde ou ervilha. Deixa arrefecer.

Massa:

Mistura a manteiga de soja com as farinhas até formar uma massa homogénea. Estende a massa, de modo a forrar o fundo e os lados de uma forma de tarte. Reserva um pouco da massa para a cobertura. Recheia o empadão, cobre com a restante massa, e assa durante 20 minutos, em temperatura média, em forno pré aquecido. Serve quente.

1.2.12 Bacalhau vegetariano

Ingredientes:

Tempo de preparação: >45m

Grau de dificuldade: *difícil*

Ingredientes:

$\frac{1}{2}$ kg de batatas

200g de repolho

300g de soja em cubos

1 pimento médio

2 cebolas médias

coentros q.b

200ml de natas de soja

200ml de leite de coco

$\frac{1}{2}$ chávena de leite de soja

100g de azeitonas pretas

sal q.b

azeite q.b

Preparação:

Lava bem as batatas e coze-as inteiras com pele. Depois descasca-as e corta-as em rodelas grossas. Coze o repolho no vapor, com sal, ou em pouca água, cortado em pedaços grandes.

À parte, põe a soja de molho e tempera-a a teu gosto.

Corta as cebolas em rodelas e o pimento às tiras finas e pica as azeitonas e os coentros. Em seguida, numa forma de ir ao forno, dispõe uma camada de batatas, outra de repolho, a seguir uma de soja e uma de temperos e assim sucessivamente até terminando com uma camada de batatas. Por último, mistura o leite de coco, o leite de soja e as natas e deita sobre as camadas. Rega com um fio de azeite e leva ao forno para gratinar. Serve quente.

1.2.13 Beringela recheada

Tempo de preparação: <45m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

- 3 beringelas grandes
- 1 chávena de soja granulada
- 1 cebola média picada
- 1 tomate sem pele picado
- 2 dentes de alho picados
- 12 azeitonas pretas
- 60g de manteiga vegana
- 6 colheres de sobremesa de pão ralado

Preparação:

Abre as beringelas ao meio no comprimento e escava cada metade com cuidado, com o auxílio de uma colher e uma faca, deixando uma espessura de cerca de um dedo de cada lado. Coloca na água para não ficarem pretas. Pica a polpa retirada da beringela. Coloca a soja de molho em água fria até dobrar de tamanho. Espreme para tirar o excesso de água e reserva. Refoga a cebola e o alho no azeite até dourar, depois acrescenta o tomate e a polpa da beringela e refoga até soltar água. Junta a soja e, se necessário, um pouco mais de água. Cozinha até que a beringela murche e sobre pouca água. Escorre as metades de beringela e recheia com o refogado, acrescentando duas azeitonas para cada metade e polvilhando com pão ralado. Coloca numa assadeira grande untada com um pouco de manteiga. Assa até que as metades estejam macias. Acompanha com arroz integral.

1.3 Receitas de Sobremesas

1.3.1 Bolinhos de coco

Tempo de preparação: <30m

Grau de dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

200ml de açúcar amarelo

5 colheres de sopa de leite de soja

2 chávenas de chá de soja granulada

3 chávenas de chá de coco ralado

4 colheres de sopa de manteiga vegana

2 $\frac{1}{2}$ chávenas de chá de água

200ml de leite de coco

Preparação:

Leva ao lume o açúcar, a água e o leite de coco, e mexe até dissolver. Deixa ferver em lume baixo durante 20 minutos sem mexer, adiciona o leite de soja, a soja e o coco ralado, e mexe até se soltar do fundo da panela. Apaga o lume e acrescenta a manteiga, e mexe até ficar homogéneo. Molda as bolinhas passa por açúcar e coloca em formas de papel.

1.3.2 Bolo de banana e maçã

Tempo de preparação: >45m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

3 chávenas de farinha de trigo

2 chávenas de açúcar amarelo

2 colheres de chá de canela

1 colher de chá de fermento em pó

2 chávenas de leite de soja

$\frac{1}{2}$ chávena de passas

$\frac{1}{2}$ chávena de óleo

2 maçãs (reinetas)
2 bananas
manteiga vegana q.b
sumo de $\frac{1}{2}$ limão
açúcar amarelo q.b
canela q.b.

Preparação:

Mistura bem o açúcar, a farinha, a canela, o fermento, o leite de soja, as passas, o óleo, 1 maçã e 1 banana às rodelas. Leva ao forno numa forma untada com manteiga (150°C - 20/30 minutos).

Quando o bolo estiver crescido, coloca por cima a mistura da outra banana e da outra maçã às rodelas com canela, açúcar e sumo de limão. Leva novamente ao forno outra meia hora.

1.3.3 Bolo de iogurte e maçã

Tempo de preparação: >45m

Grau de dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

200g de farinha de trigo branca
50g de farinha de trigo integral
250ml de iogurte de soja natural
200g de açúcar amarelo
2 colheres de sobremesa de açúcar baunilhado
1 banana madura
1 colher de chá de fermento em pó
1 chávena de óleo
3 ou 4 maçãs
passas de uva q.b

Preparação:

Mistura a banana esmagada com o açúcar e o açúcar baunilhado. Adiciona os iogurtes. Junta a farinha, o fermento e o óleo. Corta as maçãs em pedaços pequenos e incorpora-os na massa juntamente com as passas.

Unta uma forma e deita a massa. Leva ao forno a 200°C durante cerca de 40 minutos.

1.3.4 Pão-de-ló de limão

Tempo de preparação: >45m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

1 chávena de farinha de trigo 1 chávena de maisena 2 colheres de chá de fermento em pó 1 chávena de açúcar 1 chávena de iogurte de soja 1 chávena de leite de soja $\frac{1}{4}$ chávena de óleo 1 limão

Preparação:

Numa tigela, mistura a farinha, a maisena, o açúcar e o fermento. Numa outra tigela, mistura o leite, o iogurte, o óleo e o sumo e a casca ralada do limão. Junta o conteúdo das duas tigelas e bate com uma colher de pau durante dois minutos. Leva ao forno por 25 minutos a 180°C em forma untada. No final da cozedura, deixa o bolo arrefecer cerca de dez minutos antes de tirá-lo da forma.

1.3.5 Pudim de manga

Tempo de preparação: <30m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes (4 pessoas):

3 mangas

$\frac{1}{2}$ l leite de soja

1 colher de sopa de açúcar mascavado

6 colheres de sopa da alga agar-agar em flocos

Preparação:

Descasca e pica 2 mangas. Recolhe num recipiente o sumo que se desprende da polpa. Aquece o leite de soja com o açúcar. Quando estiver quente, junta agar-agar e mexe até dissolver completamente. Mistura a manga picada finamente e o seu sumo. Passa uma forma por água

fria e enche-a com a mistura. Deixa no frigorífico várias horas para que solidifique. Desenforma no momento de servir e enfeita com tiras finas da manga restante.

Sugestão: Em vez de agar-agar podes usar maisena ou farinha de arroz, pois também dão consistência ao pudim. Carameliza o fundo da forma com melaço.

1.3.6 Arroz doce vegano

Tempo de preparação: <30m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

150g de arroz branco

1l de leite de soja

$\frac{1}{2}$ l de água

1 chávena de mel de arroz ou outro adoçante

casca de 1 limão

2 paus de canela

1 pitada de sal

1 colher de chá de essência de baunilha

canela em pó q.b

Preparação:

Leva ao lume o leite de soja, a água, a casca de limão os paus de canela, o sal e a baunilha. Deixa ferver e adiciona o arroz. Depois de levantar fervura, baixa o lume e deixa cozinhar em lume brando cerca de 20 minutos. Adiciona o mel de arroz, mexe e deixa ao lume mais 10 a 15 minutos. Se estiver muito líquido, engrossa com um pouco de maisena diluída num pouco de água fria.

Serve enfeitado com canela em pó.

1.3.7 Gelado de Caju

Tempo de preparação: <20m

Grau de dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

100g de castanhas-de-caju

1,5dl de leite de soja não adoçado

2 colheres de chá de melão

$\frac{1}{2}$ colher de chá de essência de baunilha

1 colher de sopa de rum (opcional)

1 colher de sopa de óleo de girassol

$\frac{1}{2}$ ananás médio, cortado aos bocados

Preparação:

Mói o caju na picadora ou no liquidificador até se transformar num pó fino. Liquidifica o leite de soja, o melão, a essência de baunilha, o caju moído, o rum (se optares por utilizá-lo) e o óleo, até a mistura ficar macia e leve. Acrescenta o ananás e liquidifica novamente, mas por pouco tempo, por forma a que o ananás dê alguma textura. Transfere para um recipiente, e coloca no congelador durante 2 horas, ou até o creme ficar firme.

1.3.8 Merenda de aveia e frutos

Tempo de preparação: <10m

Grau de dificuldade: *muito fácil*

Ingredientes:

100g flocos de milho amarelo 50g de flocos de aveia integral 0,5 l de leite de soja 1 colher de sopa de leite de coco 2 colheres de sopa de coco ralado 4 damascos secos 2 ameixas secas 4 colheres de passas brancas 3 iogurtes de soja 4 fatias de papaia

Preparação:

Junta tudo (dispõe de forma agradável em duas taças). Alguns ingredientes podem ser alterados (os frutos podem ser frescos, ou desidratados, ou podem-se juntar outros frutos secos como nozes, etc.).

Capítulo 2

O tofu

O tofu é originário da China e trata-se de uma espécie de queijo, ou queijão, que é feito a partir do feijão de soja. Devido à sua proteína, quer seja cozido, guisado, frito ou grelhado, pode substituir a carne.

O tofu é digerido facilmente pelo nosso sistema digestivo o que permite a completa absorção dos nutrientes. Devido ao seu elevado teor de ácidos gordos insaturados ajuda a reduzir os níveis de colesterol e o risco de doenças cardiovasculares.

É feito a partir de leite de soja com um coagulante (nigari ou cloreto de magnésio).

É um produto com uma utilização múltipla, tanto em doces como em salgados. É por natureza de sabor neutro, precisa, por isso, de preparação e tempero, tal como a carne.

Há que ter em atenção que o tofu apresenta um período de validade curto (aproximadamente 2-3 semanas), ainda que existam variedades de tofu ultrapasteurizadas ou desidratadas cuja validade é mais extensa. A sua congelação altera o seu aspecto e textura, embora possa ser congelado. Nesse caso deve ser espremido após descongelação para libertar o excesso de água.

O tofu é um alimento de alto valor proteico com oito aminoácidos essenciais: contém cerca de 12% de proteína (a carne tem entre 16 a 20%).

2.1 Receitas de Entradas

2.1.1 Manteiga de tofu

Tempo de preparação: <15m

Grau de dificuldade: *muito fácil*

Ingredientes:

500g de tofu

4 colheres de sopa de óleo de girassol

1 fatia de pimento

2 fatias de cebola

sumo de $\frac{1}{2}$ limão

sal q.b

Preparação:

Junta todos os ingredientes e bate no liquidificador até ficar cremoso.

2.1.2 Pãezinhos de tofu

Tempo de preparação: <45m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

250g de tofu

1 chávena de flocos de aveia

2 cebolas

1 cenoura

1 colher de sopa de caril

1 colher de sopa de azeite

sal q.b

tomilho q.b

Preparação:

Pica a cebola e salteia-a ligeiramente no azeite. Rala a cenoura. Coloca o tofu numa tigela e bate-o até obteres um creme (podes deixar alguns grumos). Junta a cebola refogada, a cenoura ralada, os flocos de aveia,

o sal, o caril e o tomilho. Mistura bem e deixa repousar durante 10 minutos. Unta um tabuleiro de ir ao forno e, com a massa anterior, molda pequenos pães (com 2 cm de espessura).

Leva ao forno durante 15 a 20 minutos.

2.1.3 Tostas de tofu

Tempo de preparação: >20m

Grau de dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

4 fatias de pão integral ou broa

1 copo de leite de soja

200g de tofu

canela q.b

ervas aromáticas (salsa, coentros, orégãos)

azeite q.b

Preparação:

Junta todos os ingredientes excepto o pão e leva ao liquidificador até obteres uma consistência cremosa. Põe azeite numa frigideira, apenas o suficiente para cobrir o fundo, e leva a lume brando. Coloca na frigideira o pão cortado em pequenos quadrados e frita ligeiramente.

Serve o pão tostado com o creme de tofu.

2.1.4 Sanduíche de abacate e tofu

Tempo de preparação: >20m

Grau de dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

$\frac{1}{2}$ abacate

$\frac{1}{2}$ tomate

2 fatias de pão integral

1 fatia de tofu

ervas aromáticas q.b

azeite q.b
sal q.b

Preparação:

Torra as fatias de pão. Tempera o tofu com ervas aromáticas e frita num pouco de azeite. Retira a casca do abacate e corta em dois pedaços. Coloca um pedaço de abacate sobre cada fatia de pão. Esmaga-os com um garfo e junta um fio de azeite e sal. Coloca duas fatias de tomate sobre uma das fatias e o tofu sobre a outra. Une as duas fatias e está pronto.

2.1.5 Rissóis de tofu

Tempo de preparação: >45m

Grau de dificuldade: *difícil*

Ingredientes:

1 chávena de água
1 colher de sopa de manteiga vegana
1 colher de chá de sal
1 chávena de farinha de trigo
tofu q.b
especiarias q.b
maisena q.b
água q.b
 $\frac{3}{4}$ chávenas de pão ralado
óleo q.b

Preparação:

Ferve a água, a manteiga e o sal. Baixa o lume e junta a farinha de uma só vez. Mexe rapidamente até formar uma bola. Retira do lume e coloca a massa num prato, cobre com um pano húmido e coloca algumas horas no frigorífico. Depois de gelada, abre a massa numa superfície enfarinhada e corta-a em rodela finas, do tamanho de um pires. Recheia com tofu temperado com especiarias e fecho, pressionando bem as bordas. Prepara um creme com um pouco de maisena e água e mexe até obteres

um creme ralo. Passa os rissóis nesse creme e em seguida no pão ralado. Frita em óleo bem quente.

2.1.6 Hambúrgueres de tofu

Tempo de preparação: < 30m

Grau de dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

300g de tofu

1 chávena de flocos de aveia

$\frac{1}{2}$ chávena de germén de trigo

1 cebola

2 colheres de sopa de molho de soja

sal q.b

pimenta preta q.b

óleo q.b

Preparação:

Mistura todos os ingredientes numa picadora. Quando a massa estiver uniforme, divide-a em várias porções. Unta um tabuleiro e dispõe as porções em forma de hambúrgueres em forno quente durante 20 minutos.

2.1.7 Bolinhos de tofu

Tempo de preparação: < 20m

Grau de dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

250g de tofu esfarelado

1 chávena de água

2 batatas cozidas

$\frac{1}{2}$ chávena de farinha de trigo integral

1 colher de sopa de molho de soja

1 colher de sopa de alho amassado

1 chávena de germén de trigo

2 colheres de óleo

Preparação:

Passa no liquidificador o tofu, a batata e a água. Adiciona o molho de soja, o alho, a farinha integral até formar uma massa dura.

Faz bolinhos e passa-os por germen de trigo. Frita-os numa frigideira com óleo até ficarem dourados.

2.1.8 Empadas de massa folhada com tofu

Tempo de preparação: <20m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

300g de tofu

massa folhada q.b

500g de cogumelos (de preferência frescos)

500ml molho branco (bechamel)

azeite q.b

Preparação:

Doura no azeite os cogumelos cortados e reserva. Depois doura o tofu em pedaços. Confecciona o molho branco (com leite de soja e farinha de trigo) e mistura todos os ingredientes. Estende a massa folhada, corta pequenos quadrados e garante-os com o recheio. Enrola a massa e leva as empadas forno em forma untada até dourar.

2.2 Receitas de Pratos Principais

2.2.1 Tofu italiano

Tempo de preparação: < 30m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

1 cebola picada
2 dentes de alho
2 colheres de sopa de azeite
500g de tofu cortado em cubos
100g de milho
300g de ervilhas
 $\frac{1}{2}$ colher de chá de orégãos
2 dentes de alho
500g de molho de tomate
1 chávena de azeitonas pretas

Preparação:

Refoga a cebola, o alho e o tofu no azeite durante 5 minutos. Adiciona os restantes ingredientes.

Cozinha durante 10 minutos e vai mexendo ocasionalmente.

Serve com esparguete ou outra massa à tua escolha.

2.2.2 Gratinado de tofu

Tempo de preparação: < 45m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

100g de feijão vermelho (seco) colocado de molho na véspera
1 cebola picada
1 dente de alho picado
1 lata de tomate pelado
150g de tofu picado
pão ralado q.b

levedura de cerveja q.b
paprica q.b
pimenta q.b
molho de soja q.b
ervas aromáticas q.b
azeite q.b

Preparação:

Coze os feijões em água a ferver durante cerca de uma hora. Entretanto, faz marinar o tofu no molho de soja, com a paprica e a pimenta. Aloura a cebola e o alho no azeite, e depois acrescenta os tomates pelados e as ervas aromáticas. Deixa cozinhar em lume brando 20 minutos, depois junta ao molho o tofu e o feijão e deixa cozer alguns minutos. Coloca a preparação num prato de forno, polvilha com pão ralado e com a levedura de cerveja. Rega com um fio de azeite e doura no forno.

2.2.3 Bolonhesa de tofu

Tempo de preparação: <30m

Grau de dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

esparguete integral q.b
2 tomates
1 cebola
250g tofu
cogumelos q.b
azeite q.b
cominhos q.b
orégãos q.b
colorau q.b
sal q.b

Preparação:

Põe o esparguete a cozer em água e sal enquanto confeccionas o resto do prato. Descasca e pica finamente o tomate e a cebola e põe-os a refogar

em azeite numa frigideira. Quando estiver semi-cozinhado retira, coloca numa taça funda acrescentando mais azeite se necessário e mói tudo com a varinha mágica.

Aproveita a frigideira: junta um pouco mais de azeite e coloca o tofu em cubinhos e os cogumelos em lâminas. Tempera com os orégãos, cominhos, colorau e sal e deixa tostar um pouco em lume brando e vai mexendo. Quando o tofu tiver ganho a cor dos temperos e estiver semi-cozinhado, despeja o molho de tomate e cebola por cima e deixa cozinhar mais um pouco enquanto o tofu absorve o molho.

Serve por cima do esparguete e acompanha com uma salada.

2.2.4 Lasanha de brócolos e tofu

Tempo de preparação: >45m

Grau de dificuldade: *média*

Ingredientes:

500g de placas de lasanha

500g de tofu amassado

500g de brócolos (folhas e talos)

2 colheres de sopa de sumo de limão

2 dentes de alho

4 chávenas de molho de tomate

sal q.b

pimenta-do-reino q.b

manjeriço q.b

Preparação:

Coze a massa para lasanha. No liquidificador, bate os brócolos lavados até ficarem bem moídos e reserva. Em seguida, bate o tofu com o limão, o alho, o sal, a pimenta e o manjeriço, até formares um creme grosso e homogéneo. Numa forma, alterna camadas de massa já cozida com o molho de tomate, a pasta de tofu e os brócolos. Faz isto até completares a forma, sendo a última camada de placas. Então, leva ao forno em temperatura média por 30 minutos aproximadamente. Serve quente.

2.2.5 Empadão de tofu

Tempo de preparação: <45m

Grau de dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

500g de tofu temperado com molho de soja e sumo de limão

1 tomate médio

azeite q.b

$\frac{1}{2}$ alho francês picado

$\frac{1}{2}$ chávena de cogumelos

1,5dl de molho bechamel temperado com pimenta e sal

Preparação:

Junta o tofu, o tomate, o alho francês e o fio de azeite e reduz a puré com uma varinha mágica. Seguidamente junta os cogumelos e, por fim, o molho bechamel.

Unta um pirex pequeno com azeite e polvilha com farinha integral para que o preparado não pegue ao assar. Deita então o anterior conteúdo no recipiente e leva ao forno durante cerca de 30 minutos.

2.2.6 Tofu à Brás

Tempo de preparação: <45m

Grau de dificuldade: *média*

Ingredientes:

500g de batatas

500g de tofu

1 chávena de cenoura ralada

salsa picada

azeite q.b

azeitonas q.b

1 cebola

Preparação:

Corta as batatas em cubos pequenos. Frita-as brevemente. Põe azeite

numa frigideira, junta a cebola picada, deixa fritar sem dourar. Adiciona o tofu cortado em cubos pequenos. Deixa cozinhar uns minutos, junta as batatas, e envolve. Junta os outros ingredientes.

2.2.7 Tofu à minhota

Tempo de preparação: >45m

Grau de dificuldade: *média*

Ingredientes:

250g de tofu

colorau q.b

pimenta q.b

alho q.b

sal q.b

sumo de 1 limão

óleo q.b

500g de batatas

1 cebola grande

1dl de azeite

Preparação:

Tempera tofu às fatias com colorau, pimenta, sal, alho e sumo de limão e deixar repousar pelo menos 2 horas. Aloura o tofu em pouco óleo e depois aloura batatas às rodela no mesmo óleo. Refoga a cebola no azeite. Junta o tofu com as batatas e põe a cebola com o azeite por cima, num pirex.

Leva ao forno (15 minutos a 220°C). Acompanha com legumes cozidos.

2.2.8 Tofu à Provença

Tempo de preparação: <30m

Grau de dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

400g tofu

4 cenouras

4 cebolas
 $\frac{1}{2}$ kg de brócolos
1 ramo de salsa
1 colher de sopa de tomilho
2 colheres de sopa de molho de soja
pimenta q.b
azeite q.b

Preparação:

Corta as cenouras, as cebolas e os brócolos em pedaços pequenos e salteia-os com azeite e um pouco de água. Junta o tofu cortado em cubos pequenos e mais um pouco de água. Cozinha em lume brando durante 15 minutos. Desliga e adiciona os restantes ingredientes. Mexe bem e deixa repousar 5 minutos antes de servir.

2.2.9 Tofu com espinafres e cogumelos

Tempo de preparação: <30m

Grau de dificuldade: *média*

Ingredientes (para 6 pessoas):

2 colheres de azeite
1 cebola picada
200g de cogumelos
200g de abóbora picada
1 cenoura picada
300g de espinafre picado
2 dentes de alho
700g de tofu esfarelado
 $\frac{1}{4}$ chávena de molho de soja

Preparação:

Doura a cebola, o alho, os cogumelos, a abóbora e a cenoura no azeite em lume médio durante 5 minutos. Adiciona os espinafres e os temperos, e cozinha cerca de 10 minutos, mexendo ocasionalmente. Mistura o tofu esfarelado e o molho de soja e deixa cozinhar mais 5 minutos.

2.2.10 Arroz integral com tofu e verduras

Tempo de preparação: <45m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

350g de arroz integral

2 cebolas médias

2 pimentos vermelhos

1 alho francês

350g de feijão-verde

150g de tofu

1 ramo de salsa

1 colher de sopa de miso

azeite q.b

ervas aromáticas q.b

Preparação:

Coze o arroz. Dez minutos antes de estar pronto prepara o estufado.

Aquece 2 colheres de sopa de azeite num tacho grande e junta a cebola, o pimento e o alho francês. Depois adiciona o feijão-verde. Acrescenta um pouco de água e deixa cozinhar 10 minutos. Adiciona o tofu e deixa em lume brando mais 5 minutos.

Entretanto prepara um molho com o miso, a salsa picada e outras ervas aromáticas a gosto. Mistura um pouco de azeite para diluir o miso. Mexe bem e deita sobre o arroz. Serve com o estufado de legumes e tofu.

2.2.11 Tofu salteado com alho-francês

Tempo de preparação: <20m

Grau de dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

300g de tofu

$\frac{1}{2}$ alho-francês

azeite q.b

ervas aromáticas (orégãos, coentros, louro, alecrim) q.b
2 colheres de sopa de molho de soja

Preparação:

Numa sertã, salteia o alho-francês no azeite. Acrescenta o tofu em cubos e os temperos. Deixa cozinhar 5-10 minutos. No final, acrescenta o molho de soja.

Acompanha com arroz ou cuscuz.

2.2.12 Quiche de tofu

Tempo de preparação: >45m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

1 chávena de farinha de trigo integral

1 chávena de flocos de aveia

1 colher de chá de fermento

1 chávena de azeite

1 chávena de água gelada

2 chávenas de tofu esfarelado

1 colher de sopa de miso

1 colher de sopa de tahina

sumo de 1 limão

leite de soja q.b

Preparação:

Massa:

Mistura a farinha, a aveia e o fermento. Numa outra taça mistura o azeite, o sumo de limão, a água e mexe ligeiramente. Incorpora o líquido na massa, mistura e forma rapidamente uma bola. Estende a massa e coloca-a no fundo de um prato de tarte. Apará a massa que sair fora do prato.

Recheio:

Mistura o miso, a tahina, o sumo de limão até obteres uma consistência cremosa, junta leite de soja se necessário. Deita esta preparação sobre a massa. Dispõe o tofu picado em cima. Leva ao forno 30 minutos.

2.2.13 Piza de tofu e cogumelos

Tempo de preparação: <45m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

Massa:

300g de farinha de trigo

2 colheres de sopa de azeite

150ml de água morna

$\frac{1}{2}$ pacote de fermento

sal q.b

Recheio:

300g de tomate

150g de tofu

orégãos q.b

sal q.b

pimenta q.b

350g de cogumelos

1 colher de sopa de azeite

Preparação:

Algumas horas antes coloca o tofu esmagado a marinar com os tomates e os orégãos. Prepara a massa, misturando todos os ingredientes e amassando até obteres uma massa lisa e elástica. Deixa repousar 1 hora, tapada com um pano. Refoga no azeite os cogumelos cortados e reserva. Estende a massa e coloca-a numa forma para pizza untada. Cobre-a com os tomates picados e o tofu, depois dispõe os cogumelos e salpica com orégãos. Coze 15 minutos a 220°C em forno pré-aquecido.

2.2.14 Tofu panado

Tempo de preparação: <20m

Grau de dificuldade: *muito fácil*

Ingredientes:

200g de tofu em fatias de 1 cm
2 colheres de sopa de molho de soja
farinha de trigo q.b
paprica q.b
pimenta q.b
óleo de amendoim

Preparação:

Marina o tofu no molho de soja durante 2 horas. Pana o tofu na farinha misturada com paprica e pimenta, e numa frigideira com óleo doura dos dois lados.

Acompanha com batatas cozidas e salada.

2.2.15 Omelete de tofu

Tempo de preparação: <20m

Grau de dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

200g de tofu
1 chávena de leite de soja
sal q.b
1 cebola
1 colher de sopa de azeite

Preparação:

Escorre e esmaga o tofu. Coloca o leite de soja, o tofu e o sal num copo de misturador e bate até ficar macio. Junta a cebola bem picada.

Unta com óleo duas formas de tarte, e divide a mistura pelas duas. Leva ao forno, previamente aquecido, durante cerca de 30 minutos. As extremidades irão ficar castanhas e o topo dourado (a textura é parecida

à de uma omelete com ovos).
Acompanha com arroz integral.

2.2.16 Salada de feijão azuki com tofu e fruta

Tempo de preparação: < 30m

Grau de dificuldade: *fácil*

Ingredientes (para 4 pessoas):

350g de tofu

400g de feijão encarnado cozido

1 papaia

1 ananás ou manga

nozes q.b

4 folhas de alface

1 ramo de hortelã

azeite q.b

$\frac{1}{2}$ limão

$\frac{1}{2}$ laranja

Preparação:

Grelha ou frita o tofu.

Corta os frutos em pedaços pequenos.

Numa taça mistura todos os ingredientes.

Para temperar adiciona um preparado de azeite, sumo de limão e de laranja.

Decora com a hortelã e a alface.

2.2.17 Salada de tofu com cogumelos

Tempo de preparação: < 20m

Grau de dificuldade: *média*

Ingredientes:

300g de tofu

350g de cogumelos frescos

1 dente de alho esmagado

50g de nozes
4 cebolas pequenas e cortadas ao comprido
4 colheres de sopa de limão
2 colheres de sopa de azeite
sal q.b
pimenta q.b

Preparação:

Corta o tofu em quadrados pequenos e tempera com o sumo de limão. Reserva. Corta os cogumelos em lâminas finas e salteia-os no azeite, juntamente com o alho esmagado. Retira do lume. Torra os miolos de nozes durante 2 a 3 minutos sob uma grelha quente. Corta-os em bocados pequenos. Numa travessa larga e pouco funda, mistura os cogumelos com o tofu (e o sumo de limão) e junta as nozes torradas. Corta as cebolas em tiras muito finas e mistura ao preparado anterior. Acompanha com arroz ou batata assada.

2.2.18 Salada de repolho, beterraba, cevada e tofu

Tempo de preparação: <30m

Grau de dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

2 beterrabas médias
1 couve roxa pequena
 $\frac{1}{3}$ de chávena de vinagre de maçã
1 colher de melão
2 colheres de sopa de molho de soja
1 colher de sopa de alho amassado
2 colheres de sopa de salsa picada
2 colheres de erva aromática (tomilho ou basílico)
 $\frac{1}{2}$ de chávena de óleo de girassol
450g de tofu cortado em cubos
1 $\frac{1}{2}$ chávena de cevada cozida

Preparação:

Cozinha as beterrabas até ficarem macias. Descasca e corta em cubinhos.

Reserva. Pica a couve roxa e ferve 7 a 10 minutos. Enquanto o repolho está a cozinhar, faz o molho: numa taça ou pirex grande coloca melão, molho de soja, alho, salsa, erva aromática e óleo. Adiciona os cubinhos de tofu e mistura bem. Adiciona a couve ao tofu marinado e mexe novamente. Acrescenta os cubinhos de beterraba e a cevada e mistura bem todos os ingredientes. Coloca no frigorífico uma hora antes de servir.

2.3 Receitas de Sobremesas

2.3.1 Bolo de cacau

Tempo de preparação: >45m

Grau de dificuldade: *difícil*

Ingredientes (para 16 porções):

Massa:

$\frac{1}{4}$ de chávena de cacau em pó

1 $\frac{1}{2}$ chávena de açúcar amarelo

1 colher de chá de sal

3 colheres de chá de fermento

$\frac{1}{2}$ chávena de óleo

$\frac{1}{2}$ chávena de água

$\frac{3}{4}$ de chávena de leite de soja

65g de tofu - amassado com garfo

3 chávenas de farinha de trigo

Cobertura:

2 $\frac{1}{2}$ chávena de açúcar amarelo

$\frac{1}{8}$ de chávena de cacau em pó

1 chávena de margarina vegetal derretida

Preparação:

Massa:

Pré-aquece o forno a 180°C. Unta duas formas médias e polvilha com farinha. Bate na batedeira o cacau, o açúcar, o sal e o fermento. Adiciona o óleo, a água, o leite de soja, o tofu e bate até formar uma mistura cremosa. Adiciona a farinha devagar, às colheradas. Coloca a massa nas formas e assa durante cerca de 30 minutos. Espera arrefecer completamente antes de colocar a cobertura.

Cobertura:

Num recipiente médio combina todos os ingredientes, mistura até ficar cremoso e coloca no bolo. Nota que a massa tem duas camadas que serão unidas pela cobertura. Se quiseres aumenta a receita da cobertura e barra todo o bolo.

2.3.2 Tofu cheesecake

Tempo de preparação: <30m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

2 chávenas de farinha de trigo integral

3 chávena de tofu

$\frac{1}{2}$ l de azeite

$\frac{1}{2}$ chávena de sumo de limão

canela q.b.

1 colher de sopa de erva-doce

6 figos secos em pedaços

fruta q.b

Preparação:

Prepara uma base de tarte com a farinha, a canela e um pouco de água e o azeite. Leva ao forno 10 minutos a 165°C. Faz uma mistura batida com o resto dos ingredientes. Põe sobre a massa da tarte e leva ao forno 50 minutos a 170°C. Quando estiver fria coloca por cima rodela de fruta (pêssego, maçã, kiwi).

2.3.3 Pudim de tofu, chocolate e frutas

Tempo de preparação: <30m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

170g de chocolate meio-amargo

300g de tofu

2 colheres de açúcar mascavado

2 bananas médias picadas ou amassadas

kiwis q.b.

Preparação:

Pica o chocolate e derrete numa frigideira grande, com 1 colher de água. Deixa arrefecer um pouco e transfere para o recipiente do liquidificador,

juntamente com o tofu. Bate até ficar bem cremoso. Adiciona o açúcar mascavado e bate até ficar um creme aveludado. Divide metade do pudim e coloca em taças de sobremesa. Coloca uma segunda camada de bananas, seguida de mais uma de pudim. Põe uma fatia e kiwi no topo para enfeitar. Deixa no frigorífico até servir.

2.3.4 Mousse de chocolate amargo

Tempo de preparação: <20m

Grau de dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

500g de tofu

$\frac{1}{2}$ de chávena de cacau amargo em pó

6 colheres de sopa de açúcar

$\frac{1}{2}$ chávena de leite de soja

Preparação:

Bate tudo no liquidificador até ficar cremoso. Coloca a mousse em taças individuais e serve fria.

2.3.5 Mousse de abóbora com creme de gengibre

Tempo de preparação: <30m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

Mousse:

2 chávenas de abóbora cozida e picada

600g de tofu

$\frac{1}{3}$ de chávena de açúcar mascavado

1 colher de sobremesa de gengibre moído

$\frac{1}{2}$ colher de chá de noz-moscada

1 ou 2 cravos moídos

1 colher de chá de canela em pó

Creme:

200g de tofu

$\frac{1}{2}$ de lata de marmelada
1 colher de chá de gengibre moído
canela em pó q.b

Preparação:

Mousse:

Coloca os ingredientes do mousse no liquidificador e mistura até formar um creme aveludado. Transfere para uma tigela e coloca no frigorífico durante algumas horas.

Creme:

Bate o tofu até ficar cremoso. Adiciona os pedaços de marmelada e o gengibre. Se preferires bate a marmelada com o creme de tofu. Coloca este creme por cima da mousse e polvilha com canela.

2.3.6 Sorvete de chocolate e tofu

Tempo de preparação: <30m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes (para 8 porções):

350g de tofu

350g de chocolate derretido em lume brando e arrefecido

2 colheres de sopa de essência de baunilha

1 chávena de leite de arroz ou de soja

Preparação:

Bate o tofu até obteres uma mistura bem cremosa. Adiciona o chocolate e continua a bater até conseguires uma mistura homogénea. Coloca então o leite e a baunilha e bate até que tudo esteja incorporado. Por fim, leva ao congelador até gelar e serve.

Capítulo 3

O seitan

O seitan, ou glúten como por vezes também é designado, é produzido a partir da preparação da farinha de trigo integral ou de farinha de glúten. Como a farinha de trigo, faz-se primeiro uma massa, como para o pão. Esta depois é lavada, num passador, com água corrente. Neste processo perde as gorduras, os hidratos de carbono, o amido e o farelo. Com a farinha de glúten o processo é mais rápido (mas menos económico), sendo necessário apenas amassar.

A massa lavada é então cozinhada com molho de soja (shoyo ou tamari) e ganha assim uma consistência dura. Fica um preparado fibroso, que deve ser cortado em fatias.

O seitan é um óptimo substituto da carne e assemelha-se no aspecto. É um produto rico em fibras e minerais.

Encontra-se à venda em lojas de produtos naturais ou pode facilmente produzir-se em casa. Geralmente o seu período de validade é de 2-3 semanas, no entanto pode congelar-se.

3.1 Receitas de Pratos principais

3.1.1 Jardineira de seitan

Tempo de preparação: >30m

Grau de dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

300g de seitan

azeite q.b

1 dente de alho

1 folha de louro

1 tomate

1 cebola

1 cenoura

2 batatas

$\frac{1}{2}$ chávena de ervilhas

sal q.b

Preparação:

Salteia o alho picado, a cebola, o tomate e o louro no azeite. Junta os vegetais, as batatas e o seitan cortado aos quadrados. Junta ainda um pouco de água para fazer molho. Cozinhava durante 20 minutos. Junta o sal.

3.1.2 Guisado de seitan

Tempo de preparação: <45m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

250g de seitan

200g de cogumelos cortados

4 cenouras às rodelas

1 cebola picada

200ml de caldo de legumes

200ml de vinho branco seco

natas ou leite de soja
maisena q.b
azeite q.b
sal q.b
pimenta q.b

Preparação:

Numa caçarola refoga a cebola com o seitan cortado em fatias. Junta as cenouras e os cogumelos e deixa suar alguns minutos. Acrescenta o caldo, o vinho e tempera. Deixa ferver e depois cozinha em lume brando durante 30 minutos. No final da cozedura, junta à preparação as natas ou leite de soja. Se o preparado estiver muito líquido, aquece mais um pouco e dilui 1 colher de sopa de maisena e junta pouco a pouco à preparação, até obteres a consistência desejada.

3.1.3 Seitan com natas

Tempo de preparação: <45m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes (2 pessoas):

1 cebola
azeite q.b
1 alho francês
250g seitan
200g de cogumelos
4 batatas grandes
1 colher de manteiga vegana
1 colher de sopa de farinha maisena
2 chávenas de leite de soja
sal q.b
pimenta q.b
sumo de meio limão
250ml de natas de soja

Preparação:

Refoga a cebola no azeite e quando estiver alourada junta o alho francês

às rodelas. Depois põe o seitan cortados em cubos e os cogumelos laminados. À parte frita batatas aos palitos.

Faz molho bechamel: junta a manteiga, a maisena, o leite de soja, o sumo do limão, o sal e a pimenta. Leva ao lume até engrossar. Mistura as natas.

Mistura o refogado com seitan com as batatas numa travessa e distribui o molho bechamel por cima. Podes pôr pinhões por cima. Leva ao forno a 180°C até gratinar.

3.1.4 Strogonoff de seitan

Tempo de preparação: <30m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

500g de seitan picado

150g de cogumelos

1 colher de chá de gengibre ralado

100g de cenouras picadas

150g de tomates frescos

1 cebola

alho francês q.b

azeite q.b

sal q.b

Preparação:

Faz um refogado com o azeite, a cebola, o alho francês, a cenoura, o gengibre, o tomate, os cogumelos e o sal.

Adiciona então o seitan previamente frito à parte. Junta um pouco de água e deixa cozinhar tudo junto durante cerca de 10 minutos em lume médio.

Acompanha com arroz.

3.1.5 Chanfana vegana

Tempo de preparação: >45m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

500g de seitan

3 cenouras

5 dentes de alhos

3 cravinhos

2 folhas de louro

1,5l de vinho tinto

$\frac{1}{2}$ chávena de caldo de legumes

2 ramos de serpão

Preparação:

Corta o seitan em cubos. Descasca e corta as cenouras às rodelas. Coloca num tacho de barro todos os ingredientes e leva ao forno de lenha aproximadamente 1h30. Acompanha com broa integral ou com batata assada no forno.

Sugestão: Também podes fazer a receita num forno a gás ou eléctrico utilizando outro tacho. Desta forma reduces o tempo de cozedura, apesar do sabor não ficar tão apurado.

3.1.6 Assado de seitan

Tempo de preparação: >45m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

400g de seitan

500g de batatas

250g de cenouras

3 colheres de sopa de pasta de pimentão

1 chávena de azeite

1 cabeça de alhos

2 folhas de louro
1 colher de chá de pimenta

Preparação:

Aquece o forno a 180°C. Coloca numa travessa de ir ao forno o bocado de seitan inteiro. Em volta põe as batatas cortadas aos cubos e as cenouras às rodelas. Faz uns golpes na parte de cima do seitan e barra com a pasta de pimentão. Mistura o azeite com os alhos picados, a pimenta, a folha de louro e o resto da pasta de pimentão. Deita este molho por cima do seitan, das batatas e das cenouras. Junta uma chávena de água e leva ao forno durante aproximadamente 1 hora. Vai controlando para ver se não está demasiado seco. Se assim for, pode-se adicionar um pouco de água.

3.1.7 Bacalhoda vegetariana

Tempo de preparação: <45m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

600g batatas
manteiga vegana q.b
250g seitan
1 cebola
3 tomates
1 pimento
1 frasco de leite de coco
azeite q.b

Preparação:

Lava bem as batatas com pele. Corta-as em rodelas e coze-as. Retira-lhes a pele e unta uma forma com um pouco de manteiga. Forra a forma com as batatas cozidas. Coloca seitan em fatias finas por cima da batata.

Num tacho, coloca um fio de azeite e faz um molho com cebola às rodelas,

tomate picado e pimento. Após apurares o molho de tomate acrescenta-lhe o leite de coco. Deita o molho por cima do conteúdo da forma. Leva ao forno até dourar.

3.1.8 Seitan à Brás

Tempo de preparação: <45m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

250g de seitan

1 cebola

500g de batatas

125ml de natas de soja

1 curgete

azeite q.b

sal q.b

alho q.b

salsa q.b.

Preparação:

Pica a cebola e aloura-a no azeite. Junta a curgete às rodelas e o seitan em cubos. Deixa refogar um pouco. À parte fritas as batatas em palitos finos. Junta então as batatas à mistura anterior e as natas, deixando estufar mais um pouco. Enfeita com salsa picada.

3.1.9 Ensopado de seitan

Tempo de preparação: <30m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

400g de seitan

2 folhas de louro

5 dentes de alho

1 cebola grande

2 tomates

$\frac{1}{2}$ molho de coentros
 $\frac{1}{2}$ molho de salsa
3 fatias de pão integral
6 batatas
sal q.b
azeite q.b

Preparação:

Corta o seitan em pedaços grandes e tempera com sal, o louro e o alho. Faz um refogado com cebola picada e o tomate. Junta o seitan previamente temperado, a salsa e os coentros picados e deixa cozinhar alguns minutos.

Descasca as batatas, corta-as em cubos e leva a fritar.

Corta o pão em pequenos pedaços e frita em azeite.

Numa taça, coloca o pão no fundo, junta as batatas e o ensopado de seitan e serve.

3.1.10 Seitan com coco

Tempo de preparação: >45m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

Ingredientes (para 6 pessoas):

450g de seitan
2 colheres de chá de gengibre em pó
425ml de leite de coco
1 chávena de caldo de legumes ou água
2 colheres de chá de geleia de arroz
3 colheres de sopa de miso branco
5 dentes de alho picados
5 colheres de sopa de coco ralado
1 pitada de sal

Preparação:

Corta o seitan em rectângulos (como se fossem douradinhos de peixe).

Espalha num pirex sem deixar que os pedaços toquem uns nos outros. Põe os restantes ingredientes, excepto o miso, numa frigideira e leva ao lume brando. Vai mexendo, para que aqueça e se torne um molho uniforme, tenta não deixar ferver. Quando o molho estiver quase pronto junta o miso (que não deve ferver). Quando tiveres um molho uniforme, despeja por cima do seitan. levem o recipiente ao forno a 230° C (não é preciso pré-aquecer) durante cerca de 20 minutos. Ao fim desse tempo, vira os rectângulos e evita que se forme uma "crosta" no molho. Leva novamente ao forno durante outros 20 minutos.

Antes de servir, polvilha com com mais coco ralado.

Acompanha com arroz.

3.1.11 Massa com seitan

Tempo de preparação: <30m

Grau de dificuldade: *muito fácil*

Ingredientes:

350g seitan

250g esparguete ou massa cotovelinhos

4 dentes de alho

azeite q.b

sal q.b

pimenta q.b

Preparação:

Coze a massa em água, de forma a não a deixares totalmente cozida. Numa frigideira, junta o azeite e os alhos cortados e deixa alourar. Junta o seitan cortado em cubinhos e tempera com o sal e a pimenta.

Por último, escorre a massa e junta a mesma ao preparado, deixando que esta tome gosto.

3.1.12 Espetadas de seitan

Tempo de preparação: < 30m

Grau de dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

350g de seitan

1 cenoura

1 pimento vermelho

1 pimento verde

1 cebola

1 curgete

2 dentes de alho

2 folhas de louro

molho de soja q.b

sumo de limão q.b

sal q.b

azeite q.b

Preparação:

Corta o seitan em cubos de tamanho médio e coloca a marinar com o alho, o louro, sal, o sumo de limão, o molho de soja e um fio de azeite. Junta à marinada a cenoura e a curgete às rodela grossas e os pimentos e cebola em pedaços.

Algumas horas depois coloca os pedaços de seitan alternados com os legumes em paus para espetadas e leva a grelhar.

Acompanha com arroz ou batata frita.

3.1.13 Embrulhos de seitan

Tempo de preparação: < 30m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

4 folhas grandes de couve (lombarda, por exemplo)

400g de seitan cortado em pequenos cubos

1 cebola grande, finamente picada

1 dente de alho picado
1 colher de sopa de gengibre fresco ralado
30g de pistácios picados
3 colheres de sopa de molho de soja
1 colher de sobremesa de tomilho em pó
1 pitada de noz-moscada
sal q.b
pimenta preta q.b

Preparação:

Depois de bem lavadas, escalda as folhas de couve em água a ferver durante 1-2 minutos. Escorre a água e reserva as folhas separadas.

Num recipiente grande mistura muito bem todos os ingredientes, até que a mistura esteja homogénea. Reserva o molho que fica no fundo do recipiente.

Numa superfície bem lavada estende as folhas de couve abertas. Dispõe o recheio em cima da folhas, dividindo-o pelas 4. Enrola a couve e embrulha, de forma a não deixar sair o recheio. Dispõe os embrulhos de couve num tabuleiro de ir ao forno. Pré-aquece o forno e quando estiver bem quente introduz o tabuleiro. Deixa assar durante 45 a 60 minutos, regando de vez em quando com o molho reservado e virando os embrulhos de couve.

Acompanha com arroz integral.

3.1.14 Beitanes

Tempo de preparação: <30m

Grau de dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

500g seitan
5 dentes de alhos
1 limão
colorau q.b
azeite q.b
ervas aromáticas (limonete, erva-cidreira, hortelã) q.b

Preparação:

Corta o seitan em fatias. Tempera com sumo de limão, alho picado e colorau. Deixa repousar 1-2 horas tapado. Aquece bem um grelhador e coloca as fatias. Grelha de ambos os lados. Tempera com azeite e ervas aromáticas a gosto.

Serve com arroz integral.

Glossário

agar-agar (alga) – usada para engrossar os alimentos. Encontra-se em fios ou em flocos e não tem sabor, pelo que misturada com frutas é geralmente utilizada como substituto das gelatinas de origem animal.

aveia – cereal rico em proteínas e matérias gordas e o seu teor de sais minerais e vitaminas é elevado. Devido ao seu conteúdo de fibras, ajuda também a regular os níveis de glicose no sangue e o apetite.

beringela – legume/fruto de pele roxa e brilhante, de forma alongada e comestível depois de cozinhado.

beterraba – raiz comestível, de cor vermelho-escura, alto valor nutritivo e sabor adocicado (não confundir com a beterraba açúcareira que é branca).

caril – também conhecido por curry, condimento de origem indiana composto de várias especiarias, como açafraão, gengibre, malagueta, etc.

cravinho – o mesmo que cravo-da-índia. É uma das especiarias com mais virtudes medicinais conhecidas, pois possui propriedades anti-sépticas assinaláveis.

curgete – legume de aspecto semelhante ao pepino, usado em guisados, grelhados e sopas.

ervas aromáticas – plantas variadas (salsa, coentros, orégãos, tomilho, alecrim, etc.) usadas ao gosto de cada um. Conferem e realçam o sabor dos alimentos, podendo mesmo ajudar a facilitar a digestão. Permitem reduzir o sal da comida.

erva-doce – também conhecida por anis. É uma planta digestiva, diurética, estimulante, refrescante e tonifica o estômago.

gengibre – planta herbácea com aplicações culinárias e sabor um pouco picante.

levedura de cerveja – condimento e suplemento dietético, rico em vitaminas do complexo B, geralmente extraído após o processo de fermentação da cerveja. É também uma boa fonte de proteínas, vitaminas, minerais e de aminoácidos essenciais. Pode ser encontrada em flocos ou em pó.

farinha de arroz – obtida a partir dos grãos seleccionados de arroz, tostados e posteriormente moídos. Usada

em sobremesas variadas ou em salgadinhos como croquetes e almôndegas.

limonete – arbusto também conhecido por lúcia-lima, usado em chás e para temperar.

maisena – amido de milho usado para dar consistência a algumas receitas.

manjeriço – planta herbácea muito aromática, também conhecida como basílico.

manteiga vegana – manteiga vegetal, geralmente à base de girassol ou de soja, sem qualquer produto de origem animal. Pode substituir-se pelo mesmo peso de óleo de arroz, girassol ou milho.

mascavado (açúcar) – também designado de mascavo; açúcar que não foi refinado. De cor entre o dourado e o castanho.

massa folhada – massa confeccionada para pastelaria ou doçaria que depois de cozida se apresenta sob o aspecto de muitas folhas delgadas e quebradiças, contendo recheios variados.

melaço – adoçante; líquido espesso que fica depois da cristalização do açúcar.

miso – pasta de soja fermentada, pro-

duzido a partir dos feijões de soja cozidos e misturados com outros cereais. É um excelente condimento em variados pratos.

molho de soja – também conhecido por shoyu, é o resultado da fermentação do feijão de soja, trigo e sal moído. Há séculos que é usado na cozinha japonesa e chinesa como condimento, conservante e emoliente. Possui uma cor castanha escura, não contém açúcar e pode substituir o sal.

natas de soja – à base de leite de soja, substituem as natas de leite de vaca em vários preparos culinários e usam-se da mesma forma.

paprica – pó de pimentão-doce, utilizado como tempero.

q.b – quanto basta (a quantidade a usar é de acordo com o gosto).

queijo vegano – feito a partir da soja (não é tofu). Encontram-se vários tipos de queijo e em termos de sabor e aspecto são idênticos aos tradicionais. Conseguem adquirir-se em lojas de produtos naturais.

tahina – pasta de sementes de sésamo torradas e moídas, usada para barrar o pão.

Para outras dúvidas ou informações mais detalhadas visita <http://www.centrovegetariano.org>.

Publicações galaxia-alfa.com

1. Introdução ao Vegetarianismo
2. Receitas Vegetarianas
3. Natal Vegetariano
4. Receitas para Coisas Doces
5. Soja e companhia: 72 receitas
6. Como a Galinha Zezinha Nasceu

www.centrovegetariano.org

* Pelo conhecimento, pela educação, por um mundo melhor *

Este livro contém 72 receitas veganas (sem qualquer alimento de origem animal), cujos ingredientes principais são feijão de soja, soja texturizada, leite de soja, iogurte de soja, tofu e seitan. Todos estes alimentos são bastante ricos em proteínas, sendo óptimos substitutos da carne, mesmo em receitas tradicionais. O leite de soja e o tofu são igualmente muito úteis na confecção de sobremesas veganas.

Apresentam-se receitas de entradas, de pratos principais e de sobremesas. Inclui-se ainda um glossário com informações e dicas sobre os ingredientes menos conhecidos.

O **Centro Vegetariano** é um projecto que nasceu em 2001, operando essencialmente através da internet. É mantido pelo esforço voluntário de muitas pessoas, empenhadas na divulgação do vegetarianismo enquanto alimentação saudável, ética e ambientalmente vantajosa.

Os ganhos da venda de produtos do **centrovegetariano.org** são aplicados nas despesas de manutenção do projecto, bem como em apoio a instituições que recolhem e tratam animais abandonados.

ISBN-10: 972-8967-21-7
ISBN-13: 978-972-8967-21-5