



#DomingosVeg

às 11:00

28 de Março

Live streaming no Facebook  
@CentroVegetariano

À conversa com Maria José Aragão

Cozinha Portuguesa Vegetariana:  
inspirações para a Páscoa





## Folar da Páscoa Vegan

### INGREDIENTES

250 g de farinha sem fermento  
50 g de açúcar  
50 g de margarina vegetal  
150 ml de leite vegetal  
1 colher de café de sal  
1 colher de café de açafrão  
1 colher de sopa de whisky  
1 saqueta de fermento de padeiro de  
4 g, azeite q.b. para untar  
farinha q.b. para polvilhar.

## PROCEDIMENTO

Amornamos o leite com a margarina.  
Juntamos o fermento e mexemos bem.  
Juntamos todos os ingredientes numa taça e mexemos bem à mão ou com os ganchos da batedeira.  
Cobrimos a taça com película aderente e com um pano e reservamos durante cerca de 2 horas.

Trabalhamos a massa durante alguns minutos.  
Retiramos um pouco de massa e fazemos dois rolinhos.  
Da restante, fazemos uma bola bem lisa que achatamos.  
Colocamos uma maçã inteira lavada no centro pressionando um pouco e colocámos os rolinhos em cruz por cima da maçã.  
Untamos um recipiente de ir ao forno com azeite, colocamos lá o folar pincelado com azeite.  
Deixamos descansar cerca de 30 minutos.  
Ligamos o forno a 180° C e levamos o **folar a assar durante 30 a 35 minutos**, fazendo o teste do palito.





# “Cabrito”

## INGREDIENTES

250g de seitan (Biodharma ou Shambala)

2 dl de vinho

4 dentes de alho picados

2 colheres de sopa de polpa de tomate

1 colher de sopa de paprika fumada

1 colher de sopa de molho de soja

1 colher de sopa de molho inglês, sal e pimenta q.b.

azeite q.b para assar.





## **PROCEDIMENTO**

Temperar de véspera o seitan cortado em pedaços grandes com todos os ingredientes.

Espetar alguns palitos (como se vê nas fotos) e levar a assar regado com azeite durante cerca de 30 minutos a 180°C.

Acompanhar com batatas assadas, grelos salteados e arroz de forno.

**site:** <https://www.omeletassemovos.com/>

**blog com dezenas de receitas:** <https://www.omeletassemovos.com/category/blog/>

**facebook:** <https://www.facebook.com/omeletassemovos>

**Vídeo promocional em anexo e:** <https://www.facebook.com/524197674372857/videos/856639154462039>

## **Programa de Consultoria E O SEU RESTAURANTE, JÁ TEM?**

**Facebook:** <https://www.facebook.com/eoseurestaurantejatem/>

**Instagram:** <https://www.instagram.com/eoseurestaurantejatem/>

**Website:** [eoseurestaurantejatem.pt](https://eoseurestaurantejatem.pt)