

# Menu Vegetariano

## Ementa

**Entrada:** Alga Kombu enrolada  
**Prato Principal:** Soufflé Primavera de Tofu  
**Sobremesa:** Tarte Viva de Mirtilos

## Introdução

Este menu surgiu de uma experiência na cozinha baseada em receitas colecionadas de várias bases do vegetarianismo. Reúne uma entrada retirada de uma receita macrobiótica com algas, um prato principal semelhante a um prato de restaurante normal, mas versão vegana, e uma sobremesa crudívora, naturalmente adocicada pelas frutas e pelo sumo de agave, preservando todas as enzimas e qualidades naturais dos alimentos. Achei interessante pegar nestas cadeias de pensamento e reuni-las num menu vegetariano, tendo também como critério a minha aprovação pessoal a nível do sabor e também de algumas pessoas cá de casa.

Espero que estas receitas façam também o deleite de quem as experimentar!

Bom apetite!

## Receitas (para 4-6 pessoas)

### **Entrada: Alga Kombu enrolada (Preparação: 10 minutos; Cozedura: 50 minutos)**



#### **Ingredientes:**

- 2-3 tiras de alga kombu demolhada durante 30 minutos
- 2-3 cenouras com casca lavadas com uma escova para vegetais
- Água para cobrir
- 2 colheres de sopa de molho de soja (ou a gosto)
- Salsa q.b. para enfeitar

#### **Preparação:**

Cortar as cenouras em pedaços de 4 cm e enrolá-las num pouco de alga kombu, espetando um palito para a segurar.

Colocar os vários rolos num tacho e cobrir com água. Adicionar umas gotas molho de soja (reservar algum para o final), colocar no fogão e deixar levantar fervura. Assim que ferver, baixar o lume e deixar cozinhar por 40 minutos. Destapar o tacho, temperar com um pouco mais de molho de soja e deixar evaporar todo o líquido.

Servir numa travessa com raminhos de salsa.

### **Prato principal: Soufflé Primavera de Tofu (Preparação: 15 minutos; Forno: 45 minutos)**

#### **Ingredientes:**

- 400g de tofu
- 1 cenoura grande ralada (com a casca; lavá-la com uma escova de vegetais)
- ½ courgette cortada aos cubinhos (com a casca; lavada com a escova de vegetais)



- 1 chávena<sup>1</sup> de farinha de trigo branca ou farinha de kamut
- $\frac{3}{4}$  de chávena<sup>1</sup> de bebida vegetal (soja, arroz, aveia, kamut,...)
- $\frac{1}{2}$  chávena<sup>1</sup> de óleo de girassol
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 2 colheres de sopa de molho de soja
- Sal q.b. (1 colher de chá mal cheia)
- 1 colher de chá de assa-fétida ou 1 cebola pequena cortada ao quadradinhos
- Temperos a gosto
- Margarina vegetal q.b. para untar a forma

### Preparação:

Triturar o tofu ou amassá-lo à mão. Depois, adicionar a cenoura ralada e a courgette e amassar mais um pouco até ficar bem misturado. Acrescentar a cebola ou a assa-fétida, a farinha e o fermento e mexer. De seguida, a bebida vegetal e o óleo de girassol. Finalmente juntar o molho de soja, o sal e temperos a gosto. Mexer muito bem a massa até ficar macia, quase líquida.

Colocar a mistura numa forma redonda e funda, untada e levar ao forno a 160°C durante 40 minutos, aumentando depois um pouco até o topo ficar ligeiramente tostado.

O preparado deverá ficar crocante em cima e fofo na parte de baixo.

Servir com uma salada de alface, cenoura ralada e cebola, temperada com azeite sal e limão. Pode também juntar beterraba ralada e/ou nabo ralado.

Outra sugestão é diminuir a quantidade de soufflé a consumir e acompanhar com um pouco de arroz integral cozinhado na pressão com uma tira de alga kombu durante 40 minutos e salada.

**Dica:** Poderá variar os legumes utilizados, usando cogumelos laminados, alho francês às rodelas, abóbora cortada aos cubos ou outro à escolha.

---

<sup>1</sup> Chávena de 200 mL

## **Sobremesa: Tarte viva de mirtilos (Preparação: 15 minutos; Frigorífico: 60 minutos)**

### **Ingredientes:**



#### **Base**

- 1 chávena<sup>1</sup> de nozes picadas
- 1 chávena<sup>1</sup> de tâmaras descaroçadas picadas
- 2 colheres de chá de extracto de baunilha ou baunilha em pó

#### **Recheio**

- 2 chávenas<sup>1</sup> de mirtilos frescos ou congelados
- ½ chávena<sup>1</sup> de mirtilos frescos
- 1 banana
- 4 colheres cheias de néctar de agave

### **Preparação:**

#### **Base**

Juntar as nozes e as tâmaras picadas numa máquina tritura-tudo (atenção que se as nozes não estiverem picadas, colocá-las em primeiro lugar e triturá-las antes dos outros ingredientes), e misturar. Acrescentar a baunilha, retirar a massa, e espalhá-la sobre uma forma de tarte forrada com papel vegetal, de maneira a que forme a base da tarte.

#### **Recheio**

Colocar na máquina tritura-tudo as 2 chávenas de mirtilos (reservando a ½ chávena de mirtilos frescos), a banana e o néctar de agave, e bater tudo muito bem. No início a mistura parecerá muito líquida, mas tenderá a adquirir uma textura mais gelatinosa com o tempo.

De seguida verter o líquido sobre a base e decorar com os mirtilos reservados. Levar ao frigorífico durante, pelo menos, uma hora antes de servir.

**Atenção:** Para preservar toda as suas qualidades gustativas e nutricionais, esta sobremesa deverá ser consumida num prazo máximo de dois dias.

**Dica:** A receita da base poderá também servir para outros tipos de tarte crua, ou mesmo para confeccionar uns deliciosos brownies crudívoros. Para isso basta acrescentar ½ chávena de cacau cru em pó à massa e moldar à vontade sobre o papel vegetal.