

“Menu Vegan”

Entrada (para 4 porções)

Espetada de Tofu

Ingredientes para a Espetada:

- 8 Cubos de Tofu
- 8 Tomates Cherry
- 8 Rodelas de courgette
- 4 Triângulos de Abacaxi
- Azeite
- Óleo

Para o Polme:

- 1 Chávena de chá de farinha de grão-de-bico
- Água com gás
- Sal q.b.

Preparação:

Frita-se com azeite o abacaxi, a courgette e os tomates cherry e reserva-se. Faz-se o polme misturando a farinha com a água gaseificada e o sal, até se obter uma massa homogénea. Em seguida, envolvem-se os cubos de tofu neste preparado e leva-se a fritar em óleo bem quente até ficarem dourados. Fazem-se as espetadas intercalando os ingredientes a gosto.

Sugestões:

Pode servir esta espetada com um pouco de creme de vinagre balsâmico e umas sementes de sésamo ou molho de tomate.



Prato Principal

Hambúrguer Inca

Ingredientes:

- 200 gr de Quinoa Real
- 400 ml de água
- 2 beterrabas cozidas
- 1 colher de sopa de Sementes de Girassol
- 1 colher de sopa de Caju
- 1 colher de sopa de Natas de Aveia
- 1 colher de sobremesa de manteiga de Tahin
- 1 colher de Azeite
- Sal q.b.

Preparação:

Lava-se a quinoa e põe-se a cozer em água e sal (sempre no dobro da quantidade do cereal), durante 20 minutos, e deixa-se arrefecer. À parte trituram-se as beterrabas, já cozidas, e os restantes ingredientes, até formarem uma pasta que se vai misturar muito bem com a quinoa.

Fazem-se os hambúrgueres e levam-se ao forno,, previamente aquecido a 160º, num tabuleiro untado com azeite, durante 7 minutos.

Para o acompanhamento:

- Batata assada no forno com cebolo, alho, azeite, sal, pimentão doce e mistura de ervas aromáticas (tomilho, alecrim, manjeriço, etc)
- Espargos cozidos e com um pouco de óleo de sésamo e geleia de arroz
- Salada com rúcula, alface, couve-roxa, maçã, cenoura



Sobremesa

Crepe Vegan

Ingredientes:

- 1 copo de água
- 3 colheres de sopa cheias de farinha de trigo branca
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 1 colher chá rasa de fermento em pó
- 1 colher de sopa de óleo

Preparação:

Misturam-se todos os ingredientes até obter uma massa homogénea. Aquece-se muito bem a crepeira e com a ajuda de uma colher verte-se a massa até a cobrir completamente e deixa-se cozer cerca de 1 minuto de cada lado.

Sugestões para o recheio:

Compotas de diversos frutos bio, geleia de arroz, geleia de milho, natas de soja, iogurte de soja, chocolate vegan, gelado de soja, etc.

