



Menu da Liliana



Entrada **Sopa de Feijão Vermelho**

Dificuldade: Fácil

Custo: Baixo

Ingredientes (4 doses)

- ☞ 1 lata (420 g) de feijão vermelho
- ☞ 1 cebola
- ☞ 3 colheres de sopa de polpa de tomate
- ☞ ½ cabeça de nabo
- ☞ 3 cenouras
- ☞ ½ couve lombardo pequena
- ☞ 2 colheres de azeite
- ☞ 1 cubo de caldo de legumes
- ☞ ½ chávena de café de arroz
- ☞ Sal q.b.

Preparação

1. Cozinhar o arroz com água e sal e reservar.
2. Colocar uma panela com 1,5 L de água ao lume. Colocar na água o sal, o azeite, a polpa de tomate e o caldo de legumes.
3. Colocar os legumes a cozer (cebola, nabo, cenoura e couve), durante cerca de 15-20 minutos.
4. Quando os legumes estiverem quase cozidos, adicionar o feijão vermelho.
5. Retirar a sopa do lume e triturar os legumes. Adicionar o arroz cozido e rectificar os temperos.



Prato principal **Massada de Grão e** **Pimento**

Dificuldade: Fácil

Custo: Baixo

Ingredientes (2 doses)

- ☞ 100 g de farfalle
- ☞ 200 g de grão-de-bico cozido
- ☞ 1 cebola grande
- ☞ 2 dentes de alho
- ☞ Pimento a gosto
- ☞ Tomilho q. b.
- ☞ Pimenta preta q. b.
- ☞ Sal integral q.b.
- ☞ Azeite

Preparação

1. Cozer a massa normalmente, com um pouco de azeite e sal. Reservar.
2. Cortar a cebola e o alho em pequenos cubinhos e alourar em azeite.
3. Adicionar o grão-de-bico e o pimento, também cortado em pequenos pedaços.
4. Adicionar as especiarias a gosto e acrescentar a massa.



Sobremesa Cheesecake vegano de morango

Dificuldade: média

Custo: alto

Ingredientes (6 porções)

Base

- ☞ 50 g de bolachas Maria veganas
- ☞ 15 g de margarina vegana

Creme

- ☞ 1 embalagem de “Tofutti creamy smooth original” (225 g)
- ☞ 80 g de açúcar mascavado
- ☞ 50 mL de leite de soja
- ☞ ½ colher de café de baunilha
- ☞ 15 g de margarina vegana

Geleia

- ☞ 150 g de morangos
- ☞ 100 g de açúcar mascavado
- ☞ 5 g de pectina

Preparação

1. Untar o recipiente a ir ao forno com um pouco de margarina vegana. Triturar as bolachas e derreter a margarina. Misturar bem os dois ingredientes e revestir o fundo do recipiente.
2. Bater bem o “tofutti”, o açúcar, a margarina derretida e os restantes ingredientes. Colocar o creme sobre a base de bolacha e levar ao forno, previamente aquecido a 180°C, durante 30 minutos.
3. Picar os morangos e levar ao lume junto com o açúcar e a pectina. Ferver e mexer bem durante 7 minutos. Filtrar a geleia e espalhar o filtrado por cima do cheesecake depois de este sair do forno.
4. Esperar que o cheesecake arrefeça por 2h e colocar no frigorífico por 4h.