



Menu da Liliana II



Entrada **Sopa de cogumelos**

Dificuldade: Fácil

Custo: Baixo

Ingredientes (4 doses)

- ☞ 500 g de cogumelos brancos frescos
- ☞ 2 colheres de sopa de salsa (e mais uma pitada para decoração)
- ☞ 60 g de margarina vegana
- ☞ 60 g de farinha de trigo
- ☞ 1250 mL de água
- ☞ 1 cubo de caldo de legumes
- ☞ Um pacote de 250 g de natas veganas
- ☞ 2,5 colheres de chá de vinho branco
- ☞ Sal e pimenta q. b.
- ☞ Amêndoas laminadas para decoração

Preparação

1. Lavar e picar os cogumelos, tendo o cuidado de se deixar alguns cogumelos laminados para decoração.
2. Aquecer 2 colheres de sopa de margarina e juntar a farinha, mexendo.
3. Reservar 2 colheres de sopa de cogumelos picados e acrescentar os restantes, mais as 2 colheres de sopa de salsa, ao preparado anterior.
4. Acrescentar a água, previamente aquecida, mais o cubo de caldo de legumes, e deixar ferver durante 10 minutos.
5. Acrescentar as natas e temperar com sal, pimenta e vinho.
6. Aquecer a restante margarina e saltear os cogumelos que se reservou. Juntar à sopa.
7. Distribuir a sopa pelas taças e decorar com as amêndoas laminadas, a salsa seca e os cogumelos fatiados.



Prato principal **Macarrão no Forno**

Dificuldade: Fácil

Custo: Médio

Ingredientes (1 dose)

- ☞ 60 g de macarrão grosso
- ☞ 25 g de granulado de soja fino
- ☞ 1 cebola pequena
- ☞ 1 dente de alho
- ☞ Polpa de tomate q. b.
- ☞ Manjeriço q. b.
- ☞ Pão ralado q. b.
- ☞ Sal integral q.b.
- ☞ Margarina vegana
- ☞ Uma fatia de queijo tofutti sabor a mozzarella

Preparação

1. Colocar o granulado de soja em água durante uns 20 minutos.
2. Cozer a massa normalmente, com um pouco de margarina vegana e sal. Reservar.
3. Cortar a cebola e o alho em pequenos cubinhos e alourar em margarina vegana. Adicionar o granulado de soja escorrido e polpa de tomate a gosto. Temperar com manjeriço a gosto.
4. Colocar o preparado anterior numa travessa de ir ao forno. Por cima, distribuir o macarrão o mais uniformemente possível. Partir a fatia de queijo vegano em pequenos pedaços e distribuir sobre o macarrão. Colocar algumas nozes de margarina vegana sobre o macarrão. Polvilhar a comida com o pão ralado e um pouco de manjeriço.
5. Levar a travessa ao forno durante 20 minutos, a 200°C. Retirar do forno, deixar arrefecer e desfrutar.



Sobremesa Semi-frio de Fruta e Chocolate

Dificuldade: muito fácil

Custo: baixo

Ingredientes (5 porções)

- ☞ ½ pacote de bolachas torradas veganas rectangulares
- ☞ 1 iogurte vegano de mirtilo (ou outro sabor à escolha)
- ☞ Chocolate vegano para barrar
- ☞ 1 kiwi (ou outra fruta à escolha)

Preparação

1. Colocar uma linha de 5 bolachas rectangulares numa travessa. Barrar metade do iogurte de mirtilo por cima das mesmas bolachas
2. Por cima do iogurte, colocar mais uma linha de 5 bolachas. Barrar o resto do iogurte por cima dessas bolachas. Colocar outra linha de 5 bolachas.
3. Barrar o chocolate por cima da última camada colocada de bolachas, não esquecendo de barrar também as laterais do bolo.
4. Descascar e cortar um kiwi às rodelas. Colocar uma rodela por cima de cada porção de bolo.
5. Levar a travessa ao frigorífico por 12h no mínimo. A bolacha amolecerá com o iogurte, e o bolo ficará com uma textura muito macia.