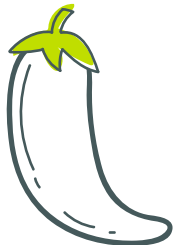


18

RECEITAS

veganas

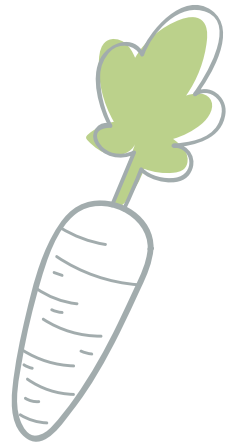
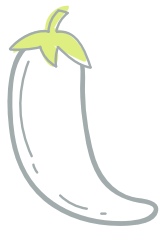


FESTIVAL

GASTRO
NÔMICO!

VEGANO • ONLINE





Introdução

Entre os dias **20 de setembro e 7 de outubro de 2020** a Sociedade Vegetariana Brasileira – junto de seus núcleos e grupos espalhados pelo Brasil – realizou uma série de lives culinárias com receitas típicas de cada região para levar mais sabor e veganismo por meio das redes sociais.

O resultado do sucesso desse Festival está neste ebook gratuito, com deliciosas receitas para você guardar e fazer.

Não se esqueça de nos contar o que achou e marcar a [@sociedadevegetariana](https://www.instagram.com/sociedadevegetariana) em suas redes sociais.



Vamos adorar ver as receitas por aí :)

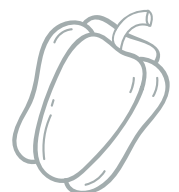


Quer saber mais sobre os grupos e núcleos da SVB e fazer parte?

www.svb.org.br/grupos

Filie-se e ajude a SVB a fazer cada dia mais

www.svb.org.br/filie-se



SVB

Churrasco Vegano

Sabrina Vallar @sabrina.vallar



INGREDIENTES

- 2 pimentões amarelos em cubos médios
- 2 pimentões vermelhos em cubos médios
- 2 pimentões verdes em cubos médios
- 1 tofu defumado em cubos
- 10 batatas bolinhas cortadas ao meio
- 20 cebolas pequenas (cebola pérola)
- 20 tomates cereja
- 1 pacote de proteína de soja graúda (250g)
- 1 abobrinha grande pedaços médios
- 3 cenouras em rodela médias
- 1 pacote de palito de bambu

TEMPEROS

- 4 colheres de sopa de vinagre de maçã
- 1 xícara de shoyu
- 1 colher de chá de páprica doce
- 1 colher de chá de páprica picante
- 1 colher de chá de páprica defumada
- sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Coloque a proteína de soja em um recipiente e cubra com água fervente.
2. Adicione 4 colheres de sopa de vinagre de maçã e deixe hidratar por pelo menos 15 minutos.
3. Lave bem a proteína e tire toda a água.

4. Adicione ½ xícara de shoyu e reserve.
5. Cozinhe as batatas na água por 10 minutos, junto com a cebola.
6. Cozinhe a cenoura por 5 minutos.
7. Coloque todos os vegetais, o tofu e a proteína de soja em um recipiente.
8. Tempere com ½ xícara de shoyu,

Se não tiver churrasqueira:

1. Aqueça o forno a 180°C – 200°C.
2. Disponha os espetinhos em uma travessa.
3. Deixar assar por 10 minutos.
4. Vire e asse por mais 10 minutos.

Rendimento: 20 espetinhos

Salada de batata

INGREDIENTES PARA MAIONESE

- 1 couve-flor
- 1/3 xícara de azeite de oliva
- 1/2 xícara de água (do cozimento da couve)
- 1 dente de alho
- suco de 1/2 limão
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta do reino

INGREDIENTES MISTURADOS

- 4 batatas inglesa
- 2 cenouras
- 4 pepinos
- Salsinha a gosto

MODO DE PREPARO PARA MAIONESE

1. Cozinhe a couve-flor até ficar bem macia.
2. No liquidificador, bata a couve-flor cozida com o azeite de oliva, a água, o alho, o suco de limão, o sal e a pimenta do reino até que a mistura fique cremosa.
3. Corte a batata ao meio e cozinhe na água, junto com a cenoura, até ficar macia (coloque o garfo e veja se está pronta).
4. Pique as batatas, a cenoura e o pepino.
5. Misture a maionese com a batata, a cenoura e o pepino.
6. Enfeite com salsinha.

Feijão Tropeiro Vegano

Carlos Garcia @carlosgarcia

INGREDIENTES

- 1 xícara de feijão carioca
- 2 unidades de banana da terra cortada em cubos médios
- 2 folhas de couve cortada finamente
- ½ xícara de farinha de mandioca
- 3 colher de sopa de azeite
- 3 dentes de alho picadinho
- 1 cebola média cortada em cubos médios
- 1 colher de chá de páprica defumada
- ½ colher de chá de cominho moído
- 1 colher de chá de sal
- 3 unidades de pimenta biquinho
- Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Lave o feijão, escorra e deixe de molho por oito horas.
2. Após as oito horas, escorra o feijão novamente e enxágue sobre água corrente. Cozinhe em fogo baixo de quinze a vinte minutos, o bastante para que esteja ao dente.
3. Em uma frigideira, refogue a couve com meia colher de sopa de azeite. Reserve.
4. Refogue a banana com uma colher e meia de sopa de azeite por dois a três minutos, mexendo cuidadosamente para que não desmanche. Reserve a banana.
5. Acrescente uma colher de sopa de azeite na mesma frigideira, refogue a cebola até que doure. Acrescente o alho e doure um pouco mais.
6. Adicione o feijão e o restante dos temperos.
7. Acrescente a farinha de mandioca e a banana. Finalize adicionando couve refogada e decore com a pimenta biquinho.



Rendimento: 4 porções

Assado Paulista Rústico

Gisel Tuleu @giselsrmydia



INGREDIENTES

Para massa de milho

- 6 Espigas de milho verde
- 3/4 de xícara de chá de leite vegetal
- Folhas de manjeriço á gosto
- Sal á gosto

Para o recheio

- 2 cebolas picadas
- 2 dentes de alho moído
- Páprica picante à gosto
- Cominho à gosto
- Orégano à gosto
- Azeitonas picadas à gosto
- Sal à gosto
- 1 xícara de molho de tomate
- 2 colheres de shoyu
- 1 1/2 xícara de proteína de soja texturizada granulada
- Óleo vegetal para refogar

MODO DE PREPARO

Para massa de milho

1. Com o auxílio de um ralador, rale as espigas de milho.
2. Em uma panela funda, coloque o milho ralado, o manjericão, o leite vegetal e o sal.
3. Cozinhe até que engrosse e esteja no ponto de polenta, sempre mexendo para que não grude no fundo.
4. Reserve e deixe esfriar.

Para o recheio

1. Hidrate a proteína de soja com água fervente. Em seguida, escorra a água da proteína e esprema bem para eliminar todo o líquido que ela irá absorver. Reserve.
2. Em uma panela, refogue a cebola, o alho e em seguida a proteína de soja. Adicione os demais ingredientes para o recheio. Cozinhe por alguns minutos para que o molho seja absorvido.

MONTAGEM

- Pré aqueça o forno a 200 graus.
- Em um refratário, coloque primeiro o recheio, em seguida coloque a massa de milho. Se quiser, polvilhe com açúcar cristal para caramelizar.
- Asse por 30 minutos ou até dourar.

Sugestão

Sirva com saladas e legumes cozidos.

SVB SOROCABA

Pamonha Ancestral Vegana

Enzo Martin @chefenzomartin

INGREDIENTES

- 4 espigas de milho
- Sal à gosto
- Azeite à gosto

MODO DE PREPARO

1. Pré aqueça o forno à 220 graus.
2. Remova as palhas da espiga e reserve.
3. Rale os milhos crus. Misture com sal e azeite.
4. Coloque a massa de milho na palha cuidadosamente. Feche bem envolvendo a massa. Feche com o auxílio de um elástico.
5. Asse no forno por 30 minutos. Sendo necessário virar a pamonha na metade do tempo.



Rendimento: 4 porções

SVB GOIÂNIA

Jacalinhada com Pequi

Érika Borba @armazemfrida

INGREDIENTES

- 300g de 'carne de jaca'
- 15 caroços de pequi ou um vidro de pequi em conserva
- Azeite (quanto baste para fazer o refogado)
- 1 tomate (sem semente e cortado em cubinhos)
- 1 cebola cortada em cubinhos
- 2 dentes de alho espremidos
- 1 colher de chá de açafrão/ cúrcuma
- 1 colher de chá de páprica doce
- 1 1/2 xícara de arroz branco
- 1/2 maço de cheiro verde a gosto (salsinha, cebolinha, coentro)
- Sal á gosto
- Pimenta do reino preta moída á gosto
- 1/2 Pimenta dedo de moça sem semente picadinha
- 1/2 limão
- 150 g de quiabo - serão grelhados para finalizar
- Caldo (o suficiente para cobrir todo o arroz e deixar mais um dedo acima)

Para o caldo

- 2 litros de água
- 1 cebola grande
- 1 cenoura grande
- 1/2 Alho poró
- 1/2 Salsão
- 1 dente de alho



MODO DE PREPARO

Como preparar o caldo

1. Coloque todos os ingredientes na panela e complete com água. Deixe ferver por 20 minutos até liberar todos os amidos. Reserve.

Como preparar a Jacalinhada

1. Em uma panela coloque o azeite assim que começar a aquecer coloque o alho para refogar e logo em seguida a cebola. Assim que a cebola começar a dourar, acrescente a 'carne' de jaca, a cúrcuma, páprica doce, pimenta do reino, sal e deixe que ela refogue alguns minutos. Em seguida entre com o pequi em caroços ou conserva (sem o líquido da conserva) refogue mais um pouco e acrescente arroz, o tomate picadinho e metade do cheiro verde picado.
2. Cubra com o caldo deixando que fique um dedo acima do arroz (acerte o sal e entre com o suco de meio limão também nessa etapa).
3. Deixe cozinhar em fogo médio até que o arroz esteja cozido. Caso os grãos de arroz estejam duros após o caldo secar, acrescente um pouco mais de caldo, tampe a panela e deixe finalizar a cocção do arroz.
4. Não deixe que o caldo seque completamente, a jacalinhada deve ficar molhadinha. Finalize com o restante do cheiro verde picadinho (a gosto) e caso seja necessário acerte também o sal e a pimenta do reino preta.

Rendimento: 4 pessoas

Sugestão para acompanhar

- Para servir junto vamos preparar alguns quiabos grelhados.

MODO DE PREPARO

1. Corte as duas pontas do quiabo, corte ao meio no sentido do comprimento cada quiabo, aqueça bem uma frigideira, coloque azeite e disponha os quiabos virados para baixo, tempere apenas com sal e pimenta do reino preta moída e deixe grelharem até ficarem tostadinhos. Esse processo faz com que os quiabos fiquem sequinhos e adicionem sabor e um crocância a nossa jacalinhada.
2. Ao servir a jacalinhada no prato, sirva também ao lado ou em cima os quiabos grelhados e aproveite.

Bolinho Caipira Vegano

Karla Pinho @kahpinhocv

INGREDIENTES

Para a massa

- 3 ⅓ xícara de farinha de milho triturada
- ¼ de xícara de farinha de mandioca
- 2 xícaras de água
- ½ xícara de óleo
- 4 cubos de caldo de legumes (verificar ingredientes)
- 2 colheres de sopa de sal

Para o caldo

- 2 xícaras de soja granulada escura
- 3 colheres de sopa de suco de limão
- 3 colheres de sopa de creme de cebola (verificar ingredientes)
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de shoyu
- Sal á gosto

MODO DE PREPARO

Para a massa

1. Coloque a água, o óleo e o caldo de legumes em uma panela e ferva
2. Coloque a farinha de trigo em um liquidificador e triture, em seguida, transfira para uma bacia e misture a farinha de mandioca e metade do sal
3. Coloque as farinhas na água fervente aos poucos, misture com uma colher a massa, até formar uma massa macia que não grude nas mãos. Reserve.



Foto: Portal Veganismo

Para o recheio

1. Coloque a soja de molho em água morna com o shoyo.
2. Em uma panela, esprema o alho, misture o sal e frite.
3. Escorra a soja, apertando bem para tirar a água.
4. Adicione a soja na panela e refogue-a, adicionando um pouco de água e cozinhe por cerca de 5 minutos ou até secar toda a água.
5. Após esfriar a soja, coloque o creme de cebola e o suco de limão e misture.

Montagem

- Separe uma bola média da massa e abra formando um círculo. Coloque um pouco do recheio no meio da massa e feche formando um bolinho comprido.
- Frite por imersão.

Rendimento: 30 bolinhos

Carreteiro Go Vegan

Helenice Rosa @nutrihelenicerosa



INGREDIENTES

- 2 xícaras de grão de bico cozido ou ervilhas inteiras
- 150 gramas cogumelo cortado
- 150 gramas couve-flor cortada
- 20 unidades de tomatinho cereja
- ½ cenoura cortada em cubos pequenos
- ½ cebola roxa fatiada
- 2 folhas de couve manteiga cortada
- 4 xícaras de arroz integral cozido (pode ser o cateto)
- Opcional – 80 gramas de tofu defumado em cubos
- Temperos à gosto: páprica defumada, cúrcuma pó, salsinha, cebolinha, sal, pimenta, azeite de oliva.

MODO DE PREPARO

- Aqueça bem uma frigideira grande e comece dourando o grão de bico.
- Acrescente a couve-flor, a cenoura e o cogumelo. Refogue rapidamente e junte os tomatinhos, a cebola e os temperos.
- Adicione o arroz e a couve. Salteie bem. Sirva com o grão de bico por cima.

Rendimento: 5 porções

Cuca de Bergamota

Desi Martins @desimartinss



INGREDIENTES

Para a Chimia

- 3 bergamotas
- ½ xícara de água
- ¾ xícara de açúcar
- 1 anis estrelado (opcional)

Para a massa

- 1 ½ xícara de farinha de trigo
- ½ xícara de açúcar
- 6 colheres de óleo
- 1 xícara de suco de bergamota (pode substituir por leite vegetal)
- 1 colher de sopa de fermento
- 1 colher de sopa de vinagre
- 1 pitada de sal (pequena)

Para a farofa

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar
- 3 colheres de óleo de coco (ou creme vegetal / margarina vegana)
- Canela em pó ou noz moscada à gosto

MODO DE PREPARO

Para a Chimia

1. Separe os gomos da bergamota, retire as sementes e pique bem os gomos. Logo após, junte todos os ingredientes e leve ao fogo alto até levantar fervura, em seguida baixe o fogo e cozinhe por cerca de 30 minutos. Depois de morno, coloque em um recipiente. Reserve.

Para a farofa

1. Junte todos os ingredientes e mexa bem com uma colher, finalize esmagando com as mãos até dar um ponto que seja possível fazer bolinhas, porém que também se possa desfazer as bolinhas e deixar com textura de farofa.

Para a massa

1. Pré-aqueça o forno a 200°.
2. Primeiramente, misture bem todos os ingredientes secos. Depois adicione o óleo e o suco, mexa até ficar uma mistura homogênea. Por último acrescente o vinagre mexa com movimentos suaves, sem bater.
3. Coloque a massa em uma forma untada com óleo vegetal. Em seguida, deposite algumas colheres de chimia em cima da massa com auxílio de outra colher.
4. Por último, espalhe a farofa uniformemente por cima do preparado.
5. Asse de 30 a 40 minutos a 200°. Dependendo da potência do forno, é importante ter um controle maior durante a assada (ou até que inserindo um palito no centro do bolo, o mesmo saia limpo). Desligue o forno, retire o bolo e deixe esfriar em temperatura ambiente.

Rendimento: 8 porções

Soja à Casaca

Edinelza Araújo @edinelzaaraujo

INGREDIENTES

- 3 xícaras de proteína texturizada de soja (PTS) desfiada
- 2 pimentas de cheiro picadas
- 1 cebola picada
- 1 colher de chá de chimichurri
- 2 dentes de alho amassados
- 2 folhas de algas nori trituradas
- 5 bananas
- 2 xícaras de farinha de mandioca ovinha
- 200 ml de leite de coco
- 1 maço de cheiro verde picado
- 1 xícara de azeitona em rodela
- 6 colheres de azeite para refogar
- 1 colher de chá de colorau
- 1 colher de sopa de shoyu
- Sal à gosto

MODO DE PREPARO

Para a banana

1. Fatie as bananas em diagonal.
2. Frite e reserve.

Para a farofa

1. Em uma panela, refogue a cebola com azeite. Em seguida adicione a farinha e sal à gosto.
2. Mexa bem até a farofa estiver dourada..



Para a soja

1. Em uma panela, misture 2 colheres de azeite, o alho, a cebola, a pimenta de cheiro, o chimichurri e o colorau. azeitona, a alga nori e as azeitonas.
2. Refogue bem. Em seguida coloque a proteína de soja desfiada, o shoyu, a 3. Refogue bem. Desligue o fogo e acrescente o cheiro verde.
4. Reserve.

Montagem

1. Em um refratário coloque em camadas as bananas, depois a soja refogada e por fim a farofa. Repita o processo.
2. Finalize com a banana e leite de coco.
3. Leve ao forno para gratinar.

Rendimento: 5 porções

Barreado de Casca de Banana

Bruna Pereira @brvnapereira

INGREDIENTES

- 6 cascas de banana (bananas médias)
- 1 xícara de caldo de legumes ou água
- ½ cebola grande picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de cominho
- 4 folhas de louro médias
- 1 colher de chá de fumaça líquida
- 1 fatia fina de tofu defumado cortado em cubos pequenos (opcional)
- 1 colher de sopa rasa de sal
- 2 colheres de sopa de azeite ou óleo vegetal
- Cheiro verde e pimenta do reino à gosto



MODO DE PREPARO

Para a banana

1. Em uma panela, coloque as cascas de banana e cubra com água, ligue o fogo e aguarde ferver. Repita o processo 3 vezes, trocando a água, isso irá amolecer as cascas até ficar com aspecto de desfiadas e tirar o amargor!

Para a barreado

1. Em uma panela em fogo médio refogue a cebola, o alho e o tofu. Depois acrescente as cascas de banana, o cominho, as folhas de louro e a fumaça líquida.
2. Com os temperos bem agregados, entre com o caldo de legumes, o sal, cheiro verde e pimenta do reino. Deixe ferver por alguns minutos até chegar em um ensopado.
3. Ajuste os temperos.
4. Sirva com farinha de mandioca branca fina, banana, arroz e vinagrete.

Vrango com Polenta

Tábata Dugois @tabatadugois

INGREDIENTES

Para o Vrango

- 1 xícara de feijão branco cozido
- 1 cebola picada
- 1 xícara de cogumelos shimeji picados
- 1 xícara de farelo de aveia
- 1 xícara de farinha de rosca para empanar
- 2 dentes de alho picado
- 2 colheres de azeite para refogar
- Sal à gosto
- 2 tomates italianos picados
- ½ talo de alho poró em rodellas (parte branca)
- Salsinha à gosto
- Pimenta do reino à gosto (opcional)

Para a Polenta

- 5 xícaras de caldo de legumes
- 2 xícaras de fubá
- 1 cebola pequena picada
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa farinha de trigo
- Sal à gosto
- Amido de milho para empanar



MODO DE PREPARO

Para o Vrangó

1. Deixe o feijão na água por 12 horas, trocando 3 vezes essa água.
2. Cozinhe o feijão na pressão com folha de louro até ficar macio.
3. Separe uma xícara do feijão cozido sem o caldo
4. Higienize os cogumelos.
5. Em uma panela adicione o azeite, a cebola, e alho. Refogue até dourar.
6. Adicione os cogumelos, alho poró e o tomate, refogue mais alguns minutos.
7. Em um bowl adicione o feijão e amasse bem, adicione o refogado e misture.
8. Adicione o farelo de aveia aos poucos até que consiga modelar.
9. Modele e passe na farinha de rosca.
10. Frite por imersão
11. Você também pode fazer no forno ou air fryer, mas a textura irá mudar um pouco.

Para a Polenta

1. Separe duas xícaras do caldo de legumes e misture com o fubá
2. Doure a cebola picada no azeite em uma panela
3. Adicione as 3 xícaras do caldo de legumes, sal e quando começar a ferver, adicione a mistura de fubá e caldo.
4. Misture bem por cerca de 5 minutos até que engrosse.
5. Adicione a farinha de trigo salpicando e misture bem.
6. Em uma assadeira untada com azeite adicione a mistura e leve para gelar
7. Deixe pelo menos 1 hora na geladeira
8. Desenforme, corte em tiras, passe na maisena e frite por imersão.

SVB TERESINA

Maria Isabel de Lentilha com Tofu

Talita Campos @Veganfairy_talita



INGREDIENTES

- 1 e ½ xícara de arroz branco
- 1 xícara de lentilha
- 200 gramas de tofu em cubos
- 2 colheres de sopa de óleo ou azeite
- 3 xícaras de água
- 2 colheres de chá de açafrão
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cenoura média ralada
- Sal à gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira, doure todos os lados dos cubos de tofu com um pouco de azeite. Reserve.
2. Em uma panela, refogue a cebola e o alho por 3 minutos. Adicione o açafrão, mexa e em seguida adicione o arroz, a lentilha e a cenoura ralada.
3. Misture bem. Adicione a água aos poucos e deixe em temperatura média para alta por aproximadamente 10 á 15 minutos. Quando a água evaporar, abaixe a temperatura e tampe por mais 5 a 7 minutos.
4. Adicione o tofu ao arroz e sirva.

Rendimento: 6 porções

Casquinha sem Siri

Lis Queiroz @lisdeflorr

INGREDIENTES

- 3 pães de forma (veganos)
- 2 xícaras de leite de coco
- 1 xícara cebola branca picada
- 2 xícaras de palmito triturado
- 1 xícara de tomate picado
- 1 xícara de pimentão verde picado
- 1 maço de coentro picado
- 2 xícaras de repolho branco triturado
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 1 colher de sopa de azeite de dendê
- 1 colher de chá de sal marinho
- 1 folha de alga nori triturada
- 3 xícaras de água
- 2 colher de sopa de farinha de rosca

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, coloque os pães partindo com as mãos. Adicione meia xícara de leite de coco, molhando os pães. Reserve.
2. Ferva cerca de 3 xícaras de água, desligue e adicione o repolho nessa água, deixe por 5 minutos e escorra. Reserve.
3. Em uma panela coloque a cebola, o gengibre, o pimentão e refogue bem. Em seguida acrescente o repolho e quando estiver homogêneo, coloque o tomate e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Em um processador ou liquidificador, coloque o palmito e triture com cuidado apenas com a função pulsar.
4. Adicione este palmito na panela e logo em seguida adicione o coentro.
5. Junte a alga triturada na panela e o restante do leite de coco. Adicione o pão que está de molho no leite de coco e junte ao restante dos ingredientes da panela, misture tudo e deixe por mais 5 minutos. Coloque o sal e o dendê, e quando estiver homogêneo desligue. Em um refratário, coloque seu falso siri e polvilhe farinha de rosca em cima. Leve ao forno por 30 minutos ou até grelhar.



Rendimento: 4 porções

Dadinho de Tapioca

Mariana Lins @marilinsnutri

INGREDIENTES

- 1 e ½ xícara de tapioca granulada
- 1 xícara e 1 colher de sopa de leite vegetal
- Óleo para fritar ou utilize AirFryer
- Sal à gosto
- Orégano à gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela coloque a tapioca granulada.
2. Esquente o leite vegetal e quando levantar fervura despeje na tigela e mexa até todos os ingredientes estarem integrados. Adicione o sal e os temperos secos.
3. Forre uma travessa com plástico filme, despeje a mistura e leve à geladeira por 2h.
4. Retire a massa da geladeira e corte os dadinhos na espessura de 2cm.
5. Frite ou leve à Air Fryer até que fiquem dourados.
6. Os dadinhos podem ser congelados ainda crus.



Rendimento: 10 porções

Paçoca de Pinhão

Gabriela Zago @nutrigabrielazago

INGREDIENTES

- 2 xícaras de pinhão cozido e moído
- 2 xícaras de berinjela picada em cubos pequenos
- 1 xícara de milho verde cru (aproximadamente 1 espiga grande)
- 1 xícara de cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 pimentão verde ou vermelho picado
- Sal à gosto
- 2 colheres de sopa de orégano
- Azeite de oliva ou óleo de sua preferência para refogar

Opcionais a gosto do chef

- Fumaça Líquida ou sal defumado (a gosto)
- 2 colheres de sopa de salsa
- 2 colheres de sopa de pimenta biquinho
- ½ xícara de palmito picado

MODO DE PREPARO

1. Refogar a cebola e o alho até dourar.
2. Acrescentar a berinjela e o milho e refogar por aproximadamente 10 minutos.
3. Temperar com sal, condimentos e azeite caso necessário, e em seguida, acrescentar o pinhão moído.
4. Após o acréscimo do pinhão refogar por mais alguns minutos até os ingredientes incorporarem bem, acrescentar o pimentão picado e a salsa.
5. Refogar mais um pouco e finalizar com o acréscimo dos demais ingredientes.
6. Ajustar o sal e está pronta.

Rendimento: 6 porções



Tabua de petiscos: Gurjão de soja + enroladinho de shitake

Thiago Freias @temperthioficial

INGREDIENTES

Para o gurjão de soja

- 200 gramas de proteína de soja graúda
- 2 colheres de sopa de fumaça em pó
- 2 colheres de sopa de limão pepper
- 3 dentes de alho amassados
- 1 limão espremido

Para o enroladinho de shitake

- 200g de shitake seco fatiado
- 1 alho poró em rodela
- 1 rolo de massa de pastel (verificar ingredientes)
- 4 inhames cozidos e descascados
- 3 colheres de sopa de azeite extra virgem
- 2 colheres de sopa de curry Taj Mahal
- 1 limão espremido
- 1 colher de sopa de fumaça em pó
- 3 dentes de alho triturado
- Sal à gosto

MODO DE PREPARO

Para o gurjão de soja

1. Coloque um litro de água para ferver com a fumaça e um pouco do limão pepper. Quando ferver, desligue o fogo e coloque a proteína de soja e abafe por 20 minutos.
2. Esprema proteína de soja com as mão para que saia o excesso de líquido.
3. Corte em tirinhas e coloque em um recipiente com o alho, limão pepper e sal à gosto.
4. Misture bem para que o tempero envolva toda a soja.
5. Frite no óleo quente.
6. Finalize com limão espremido.



MODO DE PREPARO

Para o enroladinho de shitake

1. Coloque um litro de água para ferver com a fumaça em pó, uma colher de sopa de curry e sal. Quando estiver fervendo, jogue o shitake fatiado seco, desligue o fogo e tampe a panela por 20 minutos. Retire o cogumelo, esprema com as mãos e separe em uma vasilha.
2. Em uma panela, refogue o shitake, o alho, o azeite, o sal e o curry. Reserve
3. Bata o inhame no liquidificador com um pouco de água, azeite e o limão até que forme um purê e fique homogêneo.
4. Em uma vasilha, misture o purê de inhame, o shitake e o alho poró.

Montagem

1. Separe a massa em retângulos médios. Coloque o recheio na massa e enrole para que forme um canudo com as pontas fechadas. Verifique se tem algum lugar aberto.
2. Frite por imersão e sirva.

Cuscuz Paulista

Bia Zen @raizeszenbg @biazennora



INGREDIENTES

- 1 cebola picada
- 1 pimentão vermelho em cubinhos
- 1 colher de sopa de azeite
- ½ lata de milho-verde cozido
- ½ xícara de ervilhas frescas
- ½ xícara de palmito picado em cubinhos
- ¼ de xícara de molho de tomate (caseiro) ou purê de tomate.
- 1 colher de chá de sal
- 2 xícaras de água
- 2 xícaras de farinha de milho em flocos (opção Quinoa)
- Salsa e cebolinha picadas à gosto.
- Para decorar (opcional): Tomate cereja, ervilhas frescas aferventadas, palmito em rodela e salsinha

MODO DE PREPARO

Refogue a cebola e o pimentão no azeite por 5 minutos. Adicione as ervilhas, o milho e o palmito.

Acrescente o molho de tomates, o sal e por último, a água. Quando levantar fervura, abaixe o fogo e acrescente a farinha de milho aos poucos. Mexa tudo para dissolver até virar um mingau grosso. Adicione a salsa e a cebolinha. Misture novamente e reserve.

Unte uma forma pequena (20 cm de diâmetro) com furo no meio com azeite.

Caso opte por decorar o fundo da forma, distribua os vegetais de forma a deixar bem colorido.

Sobre a decoração ou sobre o fundo da forma, acomode a massa do cuscuz, pressionando bem.

Deixe firmar na forma por 5 minutos e desenforme com cuidado para não quebrar.

Enfeite com folhas de salsinha. Sugestão: Você pode fazer pequenas unidades, para o lanche ou coquetel utilizando pequenas formas de empadinhas.

Mungunzá

Alhandra Alvim @gato_doce



INGREDIENTES

- 500 gramas de milho para canjica (1 pacote)
- 4 xícaras de água
- 4 xícaras de leite de castanha de caju
- 2 xícaras de leite de coco (1 garrafa de 500 ml industrializado)
- 1 e ½ xícaras de leite condensado vegano (castanha de caju)
- ¾ de xícara de açúcar demerara
- 1 coco seco ralado
- Canela em pau e cravo da índia (à gosto)

MODO DE PREPARO

1. Deixe a canjica de molho por 12h.
2. Escorra a água do molho, lave e coloque na panela de pressão com as 4 xícaras de água, a canela, o cravo e cozinhe por 20 minutos após a pressão.
3. Apague o fogo, deixe esfriar um pouco, libere a pressão totalmente para poder abrir a tampa.
4. Transfira para uma panela maior e coloque o leite de coco, o açúcar, o leite condensado, o coco ralado e deixe cozinhar por mais 5 minutos mexendo de vez em quando.
5. Transfira para uma tigela funda e sirva.
6. Pode polvilhar canela em pó por cima.



Quer saber mais sobre os grupos e núcleos da SVB e fazer parte?

www.svb.org.br/grupos

Filie-se e ajude a SVB a fazer cada dia mais

www.svb.org.br/filie-se