

# 40 Receitas Veganas

de 40 blogs 

GRITO-SILENCIADO.BLOGSPOT.PT



Não podia começar este guia sem agradecer a todas as pessoas que tornaram-no possível. Desde Portugal até ao irmão Brasil, passando pelos Estados Unidos da América e pela Alemanha, essas pessoas, que cederam as suas receitas para a elaboração deste pequeno projecto, são as responsáveis pela realização de um objectivo simples: mostrar como é fácil, saboroso e saudável deixar os produtos de origem animal fora do prato, conciliando um estilo de vida menos cruel com uma dieta sem restrições, bastante variada e inquestionavelmente deliciosa. Inspire-se nestas receitas e considere o veganismo.

*Porque um coração que bate é um coração que sente*



# O que é o veganismo?

O veganismo trata-se de uma filosofia de **não-violência** que rejeita maximamente a exploração dos animais, seja para **alimentação, vestuário, diversão, experiências, caça, entre outros**. A pessoa que defende esta posição ética não utiliza e não apoia nada que tenha envolvido, seja em que circunstância for, a utilização de um animal. Isso significa que:

- Não come animais;
- Não come nada que tenha algo de origem animal (leite e os seus derivados, ovos, mel, entre outros);
- Não compra produtos testados em animais e/ou que tenham ingredientes de origem animal (lanolina, queratina, carmim, cera de abelha, própolis, soro de leite, caseína, etc.);
- Não vai a eventos que utilizem animais, desde touradas, vacadas, garraíadas, circos, parques aquáticos, zoológicos, rodeios, oceanários, lutas de cães, lutas de galos, etc.;
- Não apoia caça, pesca desportiva, uso de animais para fins turísticos e afins;
- Não utiliza vestuário com materiais provenientes de animais (pêlo, couro, lã, seda, organza, angorá, caxemira, entre outros);
- Não apoia a compra e venda de animais.



Em suma, o veganismo não se baseia numa mera dieta, **estendendo-se em todas as artérias relacionadas com os animais e a sua não-exploração**.

# Porquê abraçar o veganismo?

Apesar de termos sido formatados para classificar os animais como meros recursos, a verdade é que estes experimentam sensações e emoções semelhantes às nossas, desde fome, frio, dor e medo. Os animais que exploramos no nosso dia-a-dia, mesmo que seja de forma inconsciente, são indivíduos dotados de consciência, inteligência e até mesmo personalidade, capazes de criar laços emocionais e com um afincado sentido maternal, fraternal e de amizade. Independentemente desses graus de consciência e emoção, os animais partilham connosco a vontade de viver e de não sofrer.

Também é importante referir que considerar unicamente o bem-estar deles não é sinónimo de conferir-lhes alguma dignidade e, muito menos, deve ser usado como justificação para continuar a explorá-los e a matá-los. Apesar do sofrimento ser um gatilho importante para a discussão moral sobre o modo como os animais são tratados, o veganismo apoia que nenhum animal merece ser usado ou morto mesmo que seja criado ao ar livre ou que esteja em "boas condições". Resumidamente, é impossível enquadrar respeito pelo animal quando se calendariza, ao mesmo tempo, a continuação da sua exploração ou a sua morte, já que este continua a ser visualizado como um mero objecto de um interesse humano e não como um ser senciente que também tem interesses próprios.

## Quem salva uma vida, salva um mundo... E quem o mata?

Para além das questões éticas, também é impossível ignorar os outros problemas consequentes da exploração dos animais no sector alimentar, tanto ambientais como sociais:

- 51% das emissões de gases responsáveis pelo efeito estufa são causadas pela pecuária e actividades relacionadas;
- Se os americanos reduzissem o consumo de carne em 10%, haveria cereais suficientes para alimentar sessenta milhões de pessoas.
- A produção de um quilo de bife implica o gasto de 15 mil litros de água.
- Cerca de 70% da área anteriormente coberta por floresta amazónica e 91% da área desmatada desde 1970 é usada para criação de gado;

Assim como a instalação de pecuárias, a produção de soja implica desmatamento massivo. 79% da soja mundialmente cultivada é utilizada para alimentar o gado;

- Se todos os habitantes da Grã-Bretanha não comessem carne durante 1 único dia, a redução dos gases responsáveis pelo efeito de estufa seria semelhante a retirar mais de 5 milhões de automóveis da estrada.

Para além disso, uma alimentação estritamente vegetal é muito mais saudável e ajuda a prevenir várias doenças, desde a obesidade à diabetes.



*Cada receita está identificada com o autor e o site, estando este último com o [link](#) respectivo. Aproveite para ver mais receitas maravilhosas!♡*

# Receitas

Caril de vegetais  
Bolo vivo de aniversário  
Gnocchi rápido com ervas frescas  
Mousse de chocolate vegan  
Buddha bowl  
Not dog com cenoura  
Pudim de chia & cacau com banana  
Banana bread  
Caponata de beringela com polenta grelhada  
Petit gâteau vegan  
Coxinhas vegan e sem glúten  
Kebabs de tofu com sementes de sésamo  
Pão de queijo vegan  
Queijo de caju com ervas aromáticas  
"Mel" de maçã  
Tarte de espinafres  
Guisado de soja e de cogumelos  
Sufilé de tomate fresco  
Danoninho vegan  
Rosti sobre cama de couve  
Crepes primavera com tempeh  
Tabouleh libanês  
Mac and Cheese vegan  
Sorvete de framboesa (sem sorveteira)  
Sopa de beterraba e maçã  
Iogurte de coco  
Portobello à milanesa  
Waffles belgas com creme de framboesa e caju  
Omelete vegan  
Pizza rápida de beringela e figos frescos  
Mini sheperd's pies  
Schnitzel de couve-rábano  
Seitan e cogumelos shitake ao molho hoisin  
Falafel caseiro  
Paella Primavera  
Tarte de limão merengada  
Tosta francesa clássica  
Panquecas Floresta Negra  
Ceviche de manga e abacate  
Sushi cru de kelp e molho de tahine

# ♥ Autoria

The Portuguese Vegan  
Amo Comida Viva  
Greenderella  
Made By Choices  
One Ingredient Chef  
The Tasty K  
Raw Experience  
O Vegetariano  
Happy Hearted Kitchen  
Alho Francês  
Laura Vegan  
Ordinary Vegan  
Jornada Vegana  
Veganana  
Blog da Vic Vegana  
1.2.3 Veggie!  
Veggitable  
Bambu Chuveroso  
Saúde Frugal  
Amor e Hortelã  
Dicas da Oksi  
Code Planète  
Clean Food Dirty Girl  
Le renard et les raisins  
Compassionate Cuisine  
Tempero Alternativo  
Presunto Vegetariano  
Eh Vegan  
Cherry Flamingo  
Not Guilty Pleasure  
Holy Cow!  
Elephantastic Vegan  
Cooking in June  
Barbarellismus  
A Cozinha Verde  
Seitan Beats Your Meat  
Feeding Your Beauty  
Vie De La Vegan  
Lovely Veggie  
Crazy Vegan Kitchen



# Caril de vegetais

da Joana do *The Portuguese Vegan* ♡

## Preparação:

- 1) Corte a cebola e os dentes de alho e, numa panela em lume baixo, deixe refogar.
- 2) Corte os tomates e coloque-os na panela quando a cebola estiver translúcida.
- 3) Corte a courgette e a beringela em pedaços pequenos. Quando o tomate estiver totalmente desfeito, coloque os vegetais e as lentilhas já demolidas dentro da panela e deixe cozer durante 25 minutos.
- 4) Assim que a mistura começar a querer pegar-se ao fundo da panela, adicione um bocado de água e mexa bem.
- 5) Uma vez que os vegetais estejam cozidos, adicione a pasta de caril e a colher de caril em pó. Se a pasta estiver demasiado densa, aqueça um pouco no micro-ondas antes de colocar na panela.
- 6) Deixar a mistura reduzir um pouco e temperar a gosto. Quando estiver no ponto, adicione o leite de coco e misture bem para o caril ficar cremoso.
- 7) Servir com arroz jasmim ou noodles de arroz, decorando com folhas de coentros e os cogumelos e adicionando um pouco de sumo de lima antes de comer.

*Se não gostar dos cogumelos crus pode omiti-los ou comê-los cozinhados no caril.*

## Ingredientes:

- 120ml de pasta de caril vermelha
- ½ beringela média
- 1 courgette média
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho
- ½ chávena de lentilhas demolidas
- ½ chávena de tomates-cereja
- Uma mãozinha de cogumelos
- 2 c. de sopa de leite de coco
- 1 c. de sopa de caril em pó
- 1 c. de sopa de coentros
- 1 c. de sopa de azeite extra virgem
- 1 lima
- Sal q.b.



# Bolo vivo de aniversário

da Rebeca da Amo Comida Viva ♡

## Como fazer a base de chocolate:

- 1) Coloque os ingredientes da parte líquida no liquidificador e misture.
- 2) Coloque os ingredientes da parte seca numa taça e misture bem.
- 3) Junte os ingredientes líquidos aos secos e misture bem.
- 4) Transfira a mistura para um tabuleiro do desidratador, forrado com película anti-aderente. Estique a mistura com uma espátula até ter 1cm de espessura.
- 5) Desidratar por 5 horas a 42 graus.

## Como fazer o recheio:

- 1) Retire a lata do leite de coco do frigorífico e utilize apenas a parte solidificada, mais espessa (descartar o líquido que pode ser usado num batido, sumo, etc). Coloque todos os ingredientes no liquidificador, excepto o óleo de coco derretido.
- 2) Depois de ter um creme homogéneo, acrescente o óleo de coco derretido com a máquina a trabalhar em modo lento. Coloque o recheio numa taça de vidro e leve ao frigorífico por 4 horas.

## Como fazer a calda:

Coloque a mistura de frutos silvestres e o xarope de ácer num liquidificador e misture até obter uma consistência homogénea.

## Montar o bolo:

- 1) Use formas redondas de vários tamanhos para cortar 5 círculos da base de chocolate (ex: 2 de 16cm, 2 de 8cm e 1 de 3 cm).
- 2) Coloque um dos círculos da base de tamanho maior num prato de servir e distribua o recheio por cima.
- 3) Repita o processo com os restantes círculos e o recheio.
- 4) Leve ao frigorífico por uma hora para enrijecer.
- 5) Antes de servir, decore com morangos e frutos silvestres e derrame a calda por cima.

*Se não tiver um desidratador pode usar o forno e colocá-lo na temperatura mais baixa possível. O tempo de “cozimento” será menor.*



## Ingredientes:

### Base de chocolate (parte líquida)

- 2 cup de chá de caju cru, demolido em água
- 1 cup de chá de leite de amêndoas
- 1 cup de chá de xarope de ácer
- 1 c. de café de extrato de baunilha em pó

### Base de chocolate (parte seca)

- 1 ½ cup de cacau cru em pó
- 3 cup de farinha de amêndoas
- 1 pitada de sal marinho

### Recheio

- 2 chávenas de chá de caju cru, demolido em água
- 1 lata de leite de coco – colocar previamente no frigorífico
- 1 chávena de chá de framboesas
- 1 c. de café de extrato de baunilha em pó
- 1 pitada de sal marinho
- 1 chávena de chá de xarope de ácer

*Nota: cup é uma medida americana e equivale, aprox., a uma chávena.*

# Gnocchi rápido com ervas frescas

da Franziska do [Greenderella](#) ♡

## Ingredientes:

800g de *gnocchi*  
1 ramo de ervas frescas (orégãos, salsa, tomilho, manjeriço, etc.)  
4 c. de sopa de manteiga vegana  
100 ml de caldo de legumes  
Sal e pimenta q.b.  
Parmesão vegano (opcional)



## Preparação:

- 1) Cozinhe o *gnocchi* de acordo com as instruções da embalagem, em água abundante com sal.
- 2) Corte finamente as ervas frescas.
- 3) Quando cozinhado, misture o *gnocchi* com as ervas frescas. Tempere com sal e pimenta.
- 4) Adicione queijo parmesão vegano se o desejar.

# Mousse de chocolate

vegan

da Vânia da Made by Choices ♡

## Ingredientes:

100g de chocolate preto vegano  
150ml de aquafaba

## Como fazer a aquafaba:

- 1) Verta a água de uma lata de grão-de-bico para uma tigela.
- 2) Bata a água do grão-de-bico, com a ajuda de uma batedeira eléctrica, por uns minutos, até conseguir uma consistência de "claras em castelo". Dependendo do teor de sódio, poderá precisar de juntar um adoçante vegetal antes da água atingir esse ponto de consistência.

## Fazer a mousse:

- 1) Corte o chocolate em pedaços pequenos e derreta-o lentamente em banho-maria.
- 2) Quando o chocolate estiver derretido, junte  $\frac{1}{4}$  da aquafaba batida e envolva muito bem no chocolate.
- 3) Transferir todo o chocolate para a taça com a aquafaba restante, envolvendo sempre muito bem até ficar homogéneo.
- 4) Transferir para taças individuais.
- 5) Levar ao frigorífico por quatro horas no mínimo.



# Buddha bowl

do Andrew do One Ingredient Chef ♡

## Preparação:

1) Passe a quinoa em água fria abundante e cozer 1 ½ cups de quinoa por 3 cups de água, ou seguir as instruções da embalagem (caso se aplique).

2) Esvazie e enxague duas latas de grão-de-bico (ou o equivalente fresco). Coloque o grão-de-bico numa frigideira com um fio de xarope de ácer e um pouco de cada especiaria. Aqueça em lume médio-alto e sacuda ocasionalmente a frigideira para garantir um revestimento uniforme.

3) Quando o grão-de-bico começar a escurecer (5 min. depois, aprox.), rectifique com mais especiarias, se necessário. Retire do lume e reserve.

4) Corte 1 ½ dos pimentos vermelhos em tiras e distribua-os numa assadeira (guarde o pimento que sobrou para decorar). Asse-os no forno por 5 a 7 minutos. Retire os pimentos do forno e deixe arrefecer um pouco.

5) Com um processador de alimentos, combine os pimentos com as folhas de salsa, os dentes de alho, azeite, vinagre de vinho tinto, um pouco de sal e pimenta. Pulse algumas vezes até obter um chimichurri (a consistência deve estar cremosa e não líquida). Prove e rectifique os sabores se desejar.

6) Corte o cebolinho e a couve em pedaços muito pequenos e corte o abacate e o pimento remanescente em tiras. Numa tigela grande, misture-os com a quinoa, as sementes de abóbora e o grão-de-bico. Sirva em tigelas individuais com uma generosa dose do chimichurri no topo.

## Ingredientes:

3 cups de quinoa branca, cozinha  
4+ cups de couve (tipo kale)  
4 cebolinhos  
1 abacate  
¼ cup de sementes de abóbora  
2 latas de grão-de-bico  
1 ½ de c. de sopa de xarope de ácer  
2 pimentos vermelhos  
½ cup de salsa fresca  
2 dentes de alho  
1 c. de sopa de azeite  
2 c. de sopa de vinagre de vinho tinto  
Sal e pimenta a gosto

## Especiarias:

Paprica fumada, pimenta cayenne, alho em pó, cominhos, sal marinho



# Not Dog com cenoura

da Kirsten do *The Tasty K* ♥

{para 4 pessoas}

**Preparação:**

- 1) Corte as extremidades das cenouras e descasque-as.
- 2) Numa panela de tamanho médio, ferva as cenouras durante 7 a 8 minutos.
- 3) Misture todos os ingredientes para a marinada.
- 4) Num recipiente, verta a marinada nas cenouras. Feche bem e deixe no frigorífico por, pelo menos, 24 horas.
- 5) Aqueça os pães no forno, se desejar.
- 6) Numa frigideira anti-aderente, cozinhe as cenouras durante 7 a 8 minutos. Despeje uma colher de chá da marinada por cima de cada uma das cenouras e deixe-as cozinhar até cada lado ganhar mais cor.
- 7) Finalize o seu *not dog* com os toppings que mais gostar (alface, tomate, cebola, ketchup, maionese vegana, etc.)

**Ingredientes:**

4 cenouras  
4 pães para cachorro

**Marinada:**

½ cup de vinagre de arroz  
½ cup de vinagre de cidra  
¼ cup de água  
¼ cup de molho tamari ou de soja  
1 c. de chá de óleo de sésamo  
½ c. de chá de alho em pó  
½ c. de chá de cebola em pó  
½ c. de chá de pimenta preta  
½ c. de chá de gengibre ralado  
Um fio de fumo líquido (opcional)



# Pudim de chia & cacau com banana

da Anabela do *Raw Experience* ♡

## *Ingredientes:*

1 banana  
2 a 3 colheres de sopa de sementes de chia  
Leite vegetal caseiro (com cacau em pó e adoçante a gosto)  
Canela, cacau em pó ou em pepitas

## *Preparação:*

- 1) Coloque as sementes num copo ou taça de vidro e junte o leite, tendo em conta que a chia aumenta e absorve até 7 vezes o seu volume.
- 2) Mexa bem e deixe repousar.
- 3) Mexa ocasionalmente até a mistura engrossar e ficar com uma textura de pudim, durante 10 a 20 minutos.
- 4) Corte a banana às rodelas e disponha numa taça.
- 5) Adicione o pudim de chia e polvilhe com canela ou cacau.



# Banana bread

da Sandra d' O Vegetariano ♡

## Ingredientes:

4 bananas médias, muito maduras  
2 c. de sopa de sementes de linhaça trituradas  
80ml de leite vegetal  
30ml de óleo de coco derretido  
2 c. de sopa de xarope de ácer

½ copo de flocos de aveia  
1 c. de chá de bicarbonato de sódio  
½ c. de chá de fermento  
½ c. de chá de sal marinho  
210g de farinha de trigo ou de espelta



## Preparação:

- 1) Pré-aqueça o forno a 180°C.
- 2) Forre uma forma com papel vegetal. Reserve.
- 3) Parta uma banana ao meio no sentido do comprimento. Reserve metade dessa banana (vai ser colocada no topo) e esmague, com um garfo, as restantes bananas.
- 4) Acrescente às bananas esmagadas as sementes de linhaça, o leite vegetal, o óleo de coco e o xarope de ácer. Mexa bem e envolva todos os ingredientes.
- 5) Acrescente à mistura, um de cada vez, os seguintes ingredientes: flocos de aveia, bicarbonato de sódio, fermento, sal e farinha. Mexa bem até todos os ingredientes ficarem bem envolvidos.
- 6) Verta a massa na forma e coloque a fatia de banana no topo.
- 7) Leve ao forno por, aprox., 45 minutos ou até o bolo ficar dourado e macio ao toque.
- 8) Depois de cozinhado, deixe o bolo arrefecer por, pelo menos, 30 minutos. Desenforme e deixe arrefecer completamente antes de parti-lo e servi-lo.

# Caponata de beringela com polenta grelhada

da Jodi do *Happy Hearted Kitchen* ♥

## *Para fazer a polenta:*

- 1) Numa panela, ferva 3 ½ cup de água com sal. Quando levantar fervura, reduza o lume e acrescente 1 cup de polenta, mexendo continuamente para evitar aglomerados. Volte a reduzir o calor, desta vez no lume mais baixo, e mexa a polenta quando começar a engrossar. Espalhe a polenta numa assadeira untada com azeite e deixe arrefecer: quanto mais tempo deixar arrefecer, mais facilmente conseguirá grelhar a polenta.
- 2) Uma vez arrefecida, corte-a em quadrados ou em triângulos e pincele-a com azeite. Grelhe a polenta numa frigideira própria, ou num grelhador para churrasco, virando-a ocasionalmente até todos os lados ficarem crocantes e torrados.

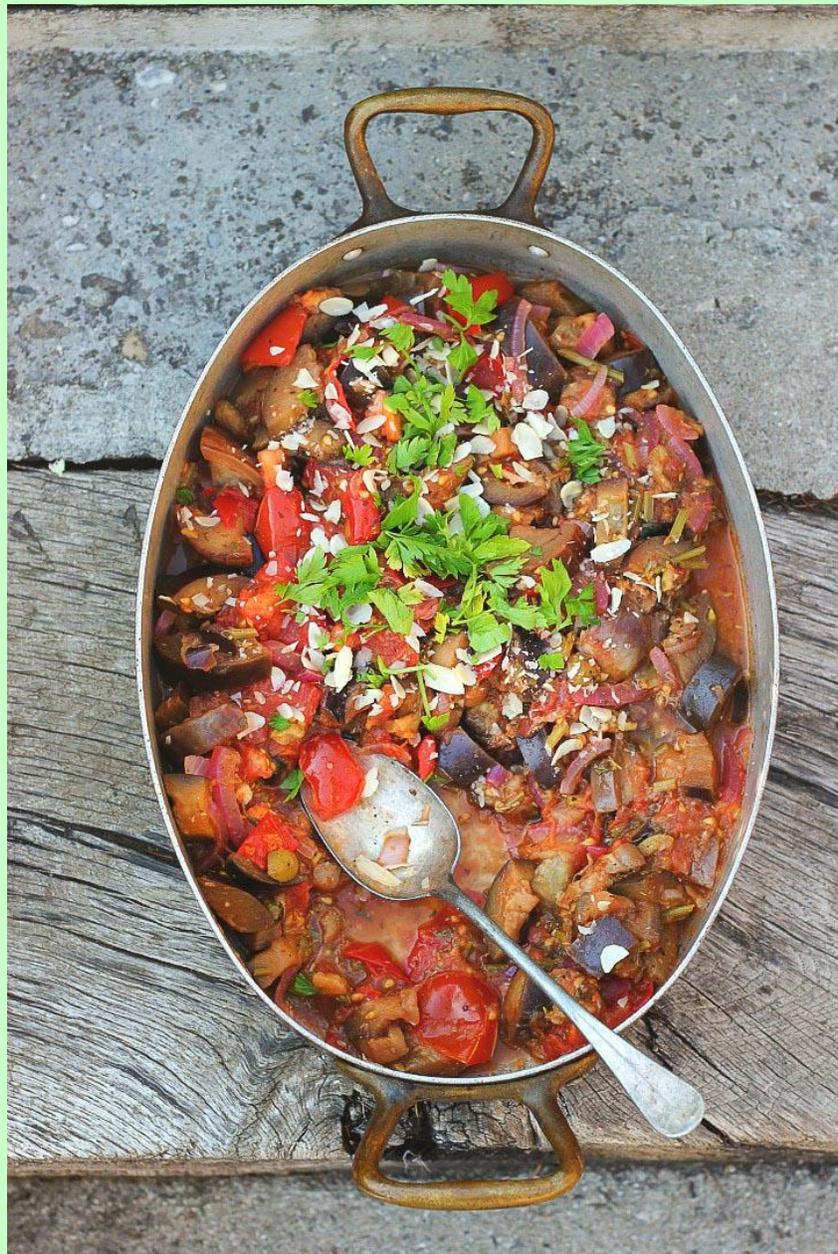
## *Para fazer a caponata:*

- 1) Aqueça azeite numa panela com fundo pesado em fogo médio e adicione a beringela cortada. Tempere com sal e mexa para que a beringela fique revestida com azeite, adicionando mais azeite se esta começar a ficar muito seca. Cozinhe em lume alto por 5 a 10 minutos, mexendo ocasionalmente, até a beringela começar a amolecer e atingir uma cor dourada-acastanhada em todos os lados.
- 2) Adicione a cebola, o alho e os talos da salsa. Continue a cozinhar em lume alto por mais alguns minutos até os legumes amaciarem. Acrescente as alcaparras, as azeitonas e o vinagre e cozinhe até a maior parte do líquido evaporar. Não se esqueça de raspar bem o fundo para que nada fique colado. Adicione os tomates e reduza o calor.
- 3) Cozinhe por 15 minutos ou mais, até tudo ficar bastante macio e semelhante a um guisado. Prove e rectifique os sabores com sal e pimenta se for necessário.
- 4) Antes de servir, regue levemente com um pouco de azeite e polvilhe com folhas de salsa fresca cortadas e amêndoas.

Sirva quente com a polenta grelhada.

## *Ingredientes:*

Azeite extra virgem  
3 beringelas médias  
1 c. de chá de orégãos secos  
Sal marinho e pimenta preta  
1 cebola vermelha, fatiada  
2 dentes de alho esmagados  
1 raminho de salsa fresca  
2 c. de sopa de alcaparras  
1 mão cheia de azeitonas verdes, grosseiramente picadas  
¼ cup de vinagre de vinho tinto  
5 a 6 tomates, grosseiramente picados  
Amêndoas finamente picadas



# Petit gâteau vegan

do Meta do Alho Francês ♡

{para 4 unidades}

**Preparação:**

- 1) Derreta o chocolate e a manteiga de cacau em banho-maria. Reserve.
- 2) Peneire a farinha e junte todos os ingredientes secos com a ajuda de uma batedeira. Verta o leite de aveia aos poucos enquanto bate lentamente.
- 3) Quando o leite estiver bem incorporado, adicione a mistura de cacau derretido até ficar tudo homogéneo.
- 4) Unte formas pequenas com margarina vegetal e com um pouco de farinha. Distribua a mistura pelas formas e leve ao forno, pré-aquecido a 210°C, durante 12 minutos. Assim que começar a “rachar” por cima significa que está pronto.
- 5) Retire do forno e deixe repousar por 2 minutos. Com o auxílio de uma faca, contorne as formas para ajudar o bolo a sair.
- 6) Acompanhe com framboesas: numa frigideira ao lume, coloque açúcar e, quando começar a derreter, acrescente as framboesas e um pouco de água. Mexa ocasionalmente até conseguir um molho e está pronto.

**Ingredientes:**

- 1 chávena de farinha
- 1 chávena de leite de aveia
- 2 c. de sopa de cacau magro em pó
- 1 c. de chá de fermento em pó
- ½ chávena de açúcar de coco Iswari
- 100g de chocolate preto 70%
- 100g de manteiga de cacau Iswari

**Molho de framboesas:**

- Açúcar de coco Iswari q.b.
- Framboesas frescas q.b.
- Água q.b.



# Coxinhas vegan e sem glúten

da Laura do Laura Vegan ♡

## Ingredientes:

Batata, batata-doce, mandioca ou outro tubérculo cozido à sua escolha  
1 fio de óleo para dar liga  
Sal a gosto  
Farinha de mandioca ou amido de milho

## Recheio:

1 lata de palmito escorrido  
Sal  
Pimenta preta  
Salsa picada  
Alho moído  
Cebola picada  
2 c. de sopa de amido de milho

## Preparação:

- 1) Misture a batata cozida com sal e um pouco de óleo. Adicione farinha de mandioca aos poucos até obter uma massa moldável.
- 2) Refogue, num fio de azeite, os temperos até a cebola dourar. Depois, adicione o palmito picado.
- 3) Misture o amido de milho com 1 copo de água e despeje no refogado, para adquirir uma consistência cremosa.
- 4) Modele as coxinhas, abrindo a massa e deixando-a em forma de cestinho. Coloque um pouco de recheio e feche bem, puxando delicadamente as laterais.
- 5) Passe a massa na farinha de mandioca e frite. Se a farinha não colar na massa, passe num creme feito com amido de milho e água.





# Kebabs de tofu com sementes de sésamo

da Nancy do  
Ordinary Vegan ♡

## **Ingredientes:**

2 c. de sopa de orégãos ou  
manjeriço frescos, cortados  
2 c. de chá de sementes de sésamo  
1 c. de chá de cominho em pó  
1 c. de chá de sal (kosher ou outro)  
Pimenta preta a gosto  
¼ c. de chá de flocos de pimento  
230g de tofu firme e cortado aos  
cubos  
2 limões, cortados em rodela finas  
1 c. de sopa de azeite  
2 c. de sopa de sumo de limão fresco  
Raspas de limão para servir

## **Preparação:**

- 1) Prepare o grelhador e coloque-o em calor médio.
- 2) Numa tigela, misture os orégãos (ou manjeriço), sementes de sésamo, cominho, sal, pimenta e os flocos de pimento. Combine bem.
- 3) Espete os cubos de tofu e as rodela de limão em pauzinhos de madeira próprios para espetadas. Alterne entre o tofu e o limão. Polvilhe com a mistura de especiarias.
- 4) Grelhe em ambos dos lados até o tofu dourar.
- 5) Esprema o sumo de limão nas espetadas para dar sabor. Rectifique com sal e pimenta se desejar.
- 6) Sirva com as raspas de limão, arroz integral e legumes da época.

# Pão de queijo vegan

da Debbi da Jornada Vegana ♡

## Ingredientes:

3 batatas inglesas médias  
2 copos de polvilho doce  
½ copo de polvilho azedo  
⅓ copo de óleo vegetal  
Sal, temperos (orégãos, por ex.) a gosto

## Preparação:

- 1) Faça um puré com as batatas. Pode fazer no microondas, lavando-as bem, furando-as com um garfo por todos os lados e colocando-as num prato resistente em potência alta durante 5 minutos. Depois, vire as batatas e deixe-as no microondas, na mesma potência, por mais 5 minutos.
- 2) Coloque as batatas em água corrente para soltar a casca. Amasse-as.
- 3) Num recipiente, misture todos os ingredientes e adicione água aos poucos até formar uma massa que não seja quebradiça e com a qual consiga fazer bolinhas. Certifique-se que a massa não fica muito pegajosa.
- 4) Modele os pãezinhos com o tamanho que preferir e distribua-os num tabuleiro de ir ao forno, com calor médio/alto, durante 20 a 25 minutos ou até começarem a ficar dourados.





Queijo de  
caju com  
ervas  
aromáticas  
da Lori do  
Veganana ♡

*Para o queijo:*

- ½ chávena de cajus demolhados
- 1 ½ chávena de água fria
- 5 c. de chá de ágar ágar em pó (o de flocos não serve)
- Sumo de limão a gosto
- 1 dente de alho pequeno
- 1 c. de sopa de levedura nutricional (opcional)
- 1 c. de sopa de azeite
- 1 c. de chá de sal

*Para o tempero de ervas:*

- 1 c. de chá de paprica fumada
- 1 c. de chá de orégãos secos
- 1 c. de sobremesa de salsa desidratada
- 1 c. de chá de manjeriço desidratado
- 1 c. de chá de pimenta cayenne
- Pimenta preta a gosto
- 1 c. de sopa de azeite (para untar o recipiente)

*Preparação do tempero de ervas:*

Unte com azeite uma tigela de vidro, tipo pirex, e espalhe bem. Coloque a mistura de ervas e temperos no fundo do pirex e espalhe levemente para que a mistura possa aderir nas laterais da tigela. Reserve.

*Preparação do queijo:*

- 1) Escorra os cajus e coloque-os no liquidificador juntamente com o sal, o alho e a levedura nutricional. Pulse bem e reserve.
- 2) Numa panela pequena, misture bem o ágar-ágar em água fria e deixe ferver por dois minutos mexendo sempre.
- 3) Leve o ágar-ágar fervido imediatamente ao liquidificador onde estão os cajus previamente batidos (certifique-se que o aparelho aguenta alimentos quentes). Volte a pulsar até obter uma mistura homogénea. Caso seja necessário, desligue o aparelho e, com o auxílio de uma espátula, empurre a mistura que ficar colada nas laterais para o fundo. Bata até a mistura ficar incorporada.
- 4) Acrescente o azeite e o sumo de limão (este último ao seu gosto).
- 5) Despeje a mistura no pirex. Tape e leve ao frigorífico para ficar mais firme.

*Sirva frio com tostas, crackers, legumes crus, sanduíches e wraps.*

# "Mel" de maçã

da Victória do *Blog da Vic Vegana* ♡

## **Ingredientes:**

8 maçãs médias  
1 chávena de chá de açúcar de coco  
1 chávena de chá de água  
Sumo de 1 limão

## **Preparação:**

- 1) Lave bem as maçãs e deixe-as de molho em água com vinagre por 10 minutos.
- 2) Corte as maçãs aos cubos, sem tirar a casca e as sementes, e liquidifique-as bem com a água.
- 3) Coe com um pano limpo e despeje numa panela juntamente com o açúcar de coco e o sumo de limão.
- 4) Deixe ferver em fogo alto, mexendo de vez em quando por, aprox., 50 minutos. Para saber o ponto, coloque um pouco numa colher e deixe no congelador durante 2 minutos. Quando o ponto for semelhante ao do mel, significa que está pronto.

*O tempo de fervura depende do tamanho da panela: quanto maior a panela, mais rápida a receita ficará pronta.*

*Aproveite a polpa das maçãs para bolos, biscoitos e pães.*



# Tarte de espinafres

da Sarah para o 1.2.3 Veggie! da Association Végétarienne de France ♡

## Ingredientes:

Massa para tarte vegana  
400g de espinafres frescos  
1 cebola vermelha grande  
3 c. de sopa de azeite  
200ml de natas de soja  
¾ c. de café de ágar-ágar em pó  
Sal não refinado e pimenta moída  
1 dente de alho grande

## Preparação:

- 1) Pré-aqueça o forno a 170°C.
- 2) Descasque e corte finamente a cebola.
- 3) Lave os espinafres, retire-lhes os caules e corte-os em tiras.
- 4) Leve ao lume a cebola fatiada e o dente de alho esmagado por 5 minutos, agitando a frigideira ocasionalmente.
- 5) Acrescente os espinafres e continue a mexer por mais 3 minutos.
- 6) Verta as natas de soja e polvilhe com o ágar-ágar, sal e pimenta a gosto. Misture bem. Prove e rectifique os sabores se necessário.
- 7) Espalhe a mistura na massa base para a torta, previamente estendida na forma, e já picada com um garfo.
- 8) Leve ao forno por 45 minutos.

*Pode substituir as natas de soja por outras natas vegetais.*

*O ágar-ágar deve ser meticulosamente medido com as colheres próprias de medida (facilmente encontradas em lojas de artigos de cozinha).*



# Guisado de soja com cogumelos

da Carina do Veggitable ♡

## Preparação:

- 1) Coloque a soja num recipiente e encha com água. Deixe hidratar no mínimo durante 20 minutos até 1 hora.
- 2) Corte os cogumelos em tiras. Pique as cebolas e os alhos.
- 3) Num tacho antiaderente com azeite refogue a cebola e os alhos, juntamente com a folha de louro, até a cebola ficar translúcida.
- 4) Quando a soja estiver hidratada junte-a ao refogado e, antes de envolver, adicione o molho de soja e o vinagre e envolva bem. Deixe cozinhar durante 5 minutos.
- 5) Tempere com estragão, salsa, paprica, mostarda preta (em grão), sal e pimenta preta.
- 6) Adicione a água e a polpa de tomate e envolva bem. Rectifique os temperos se necessário.
- 7) Coloque a tampa e deixe cozinhar durante 20 minutos.
- 8) Se for necessário adicione mais água fervida e rectifique os temperos.



## Ingredientes:

- 200g de soja grossa
- 600g de cogumelos frescos
- 2 cebolas grandes
- 4 dentes de alho
- Azeite a gosto
- 1 folha de louro
- Molho de soja, a gosto
- 2 cup de vinagre de cidra
- Estragão a gosto
- Salsa a gosto
- Paprica a gosto
- Mostarda preta em grão (opcional)
- Sal marinho
- Pimenta preta
- Água, acabada de ferver
- 300ml de polpa de tomate



# Suflé de tomate fresco

de Ricardo do *Bambu Chuveroso* ♥

## *Ingredientes:*

- 3 tomates picados
- 1 cebola picada
- 1 chávena de tofu
- 2 c. de sopa de farinha de arroz
- 1 chávena de água
- 1 c. de sopa de azeite
- Sal e orégãos a gosto

## *Preparação:*

- 1) Unte seis potes cerâmicos para suflé com um fio de óleo.
- 2) Coloque todos os ingredientes no liquidificador e pulse até formar um creme espesso.
- 3) Despeje o creme nos potes e leve ao forno. O preparado vai crescer enquanto assa e depois perderá algum corpo.
- 4) Deixe no forno até as bordas estarem secas e o centro da massa não levantar borbulhas.

*Sirva com saladas.*

# Danoninho vegan

de Eduardo de Saúde Frugal ♡

## **Ingredientes:**

- 1 banana madura congelada
- 3 bananas médias, muito maduras, à temperatura ambiente
- 8 a 10 morangos frescos
- 1 copo de cajus

## **Preparação:**

- 1) Coloque as bananas frescas no liquidificador.
- 2) Acrescente a banana congelada.
- 3) Junte os morangos.
- 4) Verta os cajus.
- 5) Pulse até obter uma consistência cremosa.
- 6) Finalize com pedaços de morango e banana se desejar.

*O pé de morango é comestível, pelo que, se quiser, não precisa de o remover.  
Este doce é perfeito para as crianças.*



# Rosti sobre cama de couve

da Alexandra do Amor e Hortelã ♡

{para 5 rosti}

**Preparação:**

- 1) Leve um wok ao lume, aqueça, adicione 1 fio de azeite e salteie todos os ingredientes referidos por 5 minutos em lume médio, menos as especiarias e o creme vegetal.
- 2) Entretanto adicione a curcuma, sal e o creme vegetal.
- 3) Deixe arrefecer ligeiramente e molde como se fosse moldar 1 hambúrguer, num formato de 10 cm de diâmetro, (mais ou menos) pressionando bem com as mãos.
- 4) Leve 1 sauté ao lume, deixe aquecer, adicione e vá colocando os rosti em lume médio de forma a ficarem dourados de ambos os lados.
- 5) Salpique com ervas *provence* ou emprete a gosto.

**Como fazer a cama de couve:**

- 1) Corte a couve em chiffonade e cozinhe na wok em lume brando até ficar al dente, com o dente de alho picado e dois fios de água. Envolve de vez em quando.

**Ingredientes:**

- 50g de beterraba ralada
- 1 batata média ralada (pode ralar com a casca se preferir)
- 1 cenoura pequena ralada
- 1 courgette pequena ralada
- 1 maçã reineta pequena ralada
- 1 cebola pequena picada ou ralada
- 1 colher de sopa de aipo picado
- 1 chávena de flocos de aveia
- 1 colher de chá de curcuma
- 1 colher de café de sal marinho
- 1 fio de azeite
- 1 colher de sopa de creme vegetal

**Cama de couve:**

- 1 couve coração
- 1 dente de alho picado
- Água



# Crepes primavera com tempeh

da Oksana do *Dicas da Oksi* ♥

## Ingredientes:

Folhas de arroz  
Tempeh cortado aos palitos  
Couve roxa picada  
Pepino cortado aos palitos  
Cenoura cortada aos palitos

Folhas de menta  
Molho de soja  
Sumo de limão  
Pimentão doce  
Piri-piri em pó

Óleo de coco q.b.

## Preparação:

- 1) Numa frigideira, aquecer um pouco de óleo de coco. Saltear os palitos de tempeh alguns minutos de cada lado, até ficarem ligeiramente dourados. Acrescentar 1 c. de sopa de molho de soja, o pimentão-doce e o piri-piri em pó a gosto. Mexer muito bem e deixar cozinhar até o molho evaporar.
- 2) Para preparar as folhas de arroz, colocar uma de cada vez em água morna, num prato grande, por 1 minuto.
- 3) Monte o crepe: distribua o tempeh, a hortelã e os legumes no meio da folha de arroz. Dobre os lados com menos espaço para dentro e enrole o crepe cuidadosamente na horizontal.
- 4) Acompanhe com um molho à base de molho de soja com sumo de meio limão.



*A quantidade de ingredientes depende do número de crepes que deseja fazer.*

# Tabouleh libanês

da Sophie do Code Planète ♡

## *Ingredientes:*

200g de bulgur  
4 tomates  
2 ou mais cebolas brancas  
1 ramo de salsa fresca  
½ ramo de hortelã-pimenta  
4 c. de sopa de azeite  
Sumo de um limão  
Sal e pimenta a gosto

## *Preparação:*

- 1) Cozinhe o bulgur em água com um pouco de sal e de acordo com as instruções. Deixe arrefecer e reserve.
- 2) Corte a salsa grosseiramente.
- 3) Pique a hortelã-pimenta.
- 4) Pique finamente as cebolas.
- 5) Corte os tomates em pedaços pequenos.
- 6) Misture todos os ingredientes numa saladeira. Tempere com um pouco de azeite, sumo de limão, sal e pimenta.
- 7) Deixe no frigorífico por algumas horas e sirva bem fresco.



# Mac and Cheese vegan

da Molly do *Clean Food Dirty Girl* ♥

## Preparação:

- 1) Prepare e meça todos os ingredientes antes de começar, para facilitar.
- 2) Numa panela média, coloque a batata, as cenouras, a cebola, o açafrão e o alho, cobertos com 2 cups de água. Deixe cozer por 20 minutos com tampa.
- 3) Transfira os legumes cozidos, juntamente com o líquido do cozimento, para o liquidificador (não se esqueça de certificar-se que o seu aparelho aguenta calor).
- 4) Acrescente os cajú (já demolidos e sem a água) com a levedura nutricional, o sal e a água adicional (½ cup). Pulse até conseguir um molho bastante macio e cremoso.
- 5) Cozinhe a massa que escolher, de acordo com as instruções. Depois de cozinhada, transfira-a para um passador e enxague-a com água fria. Volte a colocá-la na panela.
- 6) Em lume muito baixo, verta o molho cremoso que desejar na massa. Acrescente pimenta preta para dar gosto.

O molho remanescente pode ser guardado no frigorífico por uma semana. Também pode ser congelado: quando quiser usá-lo, descongele-o, e coloque-o no liquidificador para voltar a ficar cremoso.

## Ingredientes:

- 1 ½ de batata russet, descascada e cortada em pedaços
- 1 cup de cenouras cortadas aos cubos
- ¼ de uma cebola amarela, picada
- 1 c. de sopa de raiz de açafrão, ralada (ou 1 c. de chá de açafrão em pó)
- 3 dentes de alho esmagados
- 2 cup de água + outro ½ cup, separado
- ½ cup de cajú previamente demolidos
- ½ de levedura nutricional
- 1 c. de chá de sal
- Massa (de trigo ou sem glúten)

*A batata russet tem a casca castanha e a polpa branca.*



# Sorvete de framboesa (sem sorveteira)

da Andréa do *Le renard et les raisins* ♥

## Ingredientes:

4 bananas bem maduras  
200g de framboesas congeladas

## Preparação:

- 1) Corte as bananas em rodelas ou pedaços, coloque-as num recipiente hermético e deixe no congelador por uma noite.
- 2) Antes de preparar o sorvete, tire as bananas do congelador e deixe-as à temperatura ambiente por 10 minutos.
- 3) Num liquidificador potente, deite as bananas e as framboesas e pulse até obter um creme como sorvete.
- 4) Sirva imediatamente. Se desejar, adoce com xarope de agave ou com outro adoçante vegetal.

Mude a receita de acordo com a sua vontade. Só precisa de manter as bananas como base e colocar outras frutas ou ingredientes. Alguns exemplos:

**Menta/chocolate:** menta fresca ou gotas de essência de menta + 3 c. de sopa de cacau em pó sem açúcar + pepitas de chocolate veganas.

**Limão/manga:** 1 manga congelada + ½ de limão (sumo e polpa).

**Gengibre/noz:** 1 a 2 colheres de café de gengibre fresco e ralado + 1 punhado de nozes partidas.

**"Manteiga" salgada de caramelo:** 4 tâmaras medjool descaroadas + 1 c. de sopa de puré de amêndoas + 1 pitada de sal.



# Sopa de beterraba e maçã

da Márcia do *Compassionate Cuisine* ♥

## **Ingredientes:**

2 beterrabas médias, descascadas e cortadas em cubos  
1 colher de sopa de azeite  
Sal marinho e pimenta preta a gosto  
5 raminhos de tomilho fresco  
1 colher de sopa de azeite  
½ cebola média, cortada em tiras  
1 maçã, descascada e cortada em cubos  
1 batata cozida pequena (é opcional, mas torna a sopa mais cremosa)  
400ml de água, ou caldo de vegetais, se preferirem  
Sal marinho e pimenta preta a gosto

## **Preparação:**

1) Tempere os cubos das beterrabas com azeite, sal, pimenta preta e tomilho. Leve ao forno durante 20 a 25 minutos a 200°C.

2) Salteie numa panela média a cebola no azeite e junte a maçã aos cubos. Salteie durante alguns minutos e junte os cubos da beterraba, a batata cozida (se utilizar) e a água. Deixe cozer durante 7 minutos em lume brando. Triture a sopa com uma varinha mágica.

3) Sirva a sopa em pratos ou taças individuais, Decoradas com iogurte de soja natural, folhas de tomilho ou pinhões.



# Iogurte de coco

do André do *Tempero Alternativo* ♥

## *Para fazer o rejuvelac:*

- 1) Coloque ½ de algum grão integral (quinoa, trigo, aveia, centeio, arroz, etc) com água até cobrir. Cubra o recipiente com um pano que permita o contacto com o ar. Deixe de molho por, aprox., 10 horas.
- 2) Escorra a água sem tirar o grão do recipiente e volte a colocar o pano por cima novamente. Reserve num lugar escuro e quente até os brotos começarem a germinar.
- 3) Durante o processo de germinação lave 1 a 2 vezes por dia, colocando os grãos novamente no mesmo recipiente e nas mesmas condições transactas.
- 4) Quando as sementes brotarem, lave novamente e despeje 3 chávenas de água filtrada e fresca. Cubra e coloque no mesmo lugar, deixando assim durante 1 a 3 dias até a água ficar opaca e com um sabor e cheiro levemente ácidos.
- 5) Despeje o líquido numa garrafa limpa, fechando-a bem, e armazene no frigorífico. Dura até 2 semanas e também serve para fazer vários queijos vegetais.

## *Preparação do iogurte:*

- 1) Numa panela, verta o leite de coco, o polvilho doce, o açúcar, o óleo de coco e o ágar-ágar. Misture bem até os ingredientes secos se dissolverem.
- 2) Leve a fogo médio e mexa sem parar até a mistura engrossar.
- 3) Desligue o forno e deixe amornar.
- 4) Quando a mistura atingir uma temperatura entre 40° e 60°C, adicione o rejuvelac e misture bem até incorporar. Esse passo é importante para que a fermentação do iogurte seja bem sucedida.
- 5) Transfira o iogurte para um recipiente e tape com um pano que permita a entrada de ar.
- 6) Deixe fermentar em temperatura ambiente durante 12 a 24 horas. Quanto mais tempo você deixar fermentar, mais forte o sabor ficará, pelo que deixe actuar de acordo com o sabor que preferir. Também é importante referir que a temperatura ambiente influencia a rapidez da fermentação: se for mais quente, o iogurte fermentará mais depressa, ao passo que se estiver mais fria irá demorar mais tempo.
- 7) O iogurte ficará mais consistente depois de fermentado. Misture com uma colher para deixá-lo cremoso.
- 8) Feche bem o recipiente com uma tampa e guarde no frigorífico, onde dura cerca de 5 dias.

*Para um leite de coco mais concentrado, bata no liquidificador 1 chávena de coco ralado seco, sem açúcar e não desengordurado, com 2 chávenas de água quente. Deixe amornar e coe normalmente.*

## Ingredientes:

- 2 chávenas de leite de coco concentrado
- 3 c. de sopa de polvilho doce
- 2 c. de sopa de rejuvelac
- 2 c. de sopa de amarelo granulado (opcional)
- 1 c. de sopa de óleo de coco derretido (opcional)
- 1 ½ c. de chá de ágar-ágar



# Portobello à milanesa

da Paula do *Presunto Vegetariano* ♡

## Ingredientes:

4 unidades de cogumelos portobello  
½ chávena de chá de farinha de trigo  
½ c. de chá de bicarbonato de sódio  
1 pitada de sal  
½ xícara (de chá) de água  
½ chávena de pão ralado  
Óleo para fritar

## Preparação:

- 1) Limpe os cogumelos e retire os talos. Tempere-os com sal e com uma pitada de pimenta.
- 2) Coloque uma folha de papel toalha sobre um prato, distribua os cogumelos, cubra com outra folha de papel e coloque outro prato sobre eles, para criar peso.
- 3) Leve ao microondas, por 3 minutos e em potência alta, para os cogumelos perderem água.
- 4) Retire o prato cuidadosamente e seque o excesso de água libertada com o papel.
- 5) Aperte levemente, tempere com sal e pimenta a gosto e deixe arrefecer.
- 6) Numa tigela, mistura a farinha de trigo, o bicarbonato de sódio, tempere com uma pitada de sal e adicione a água. Mexa e verta a pasta num prato. Passe os cogumelos pela pasta dos dois lados, até cobrir bem toda a superfície.
- 7) Empane os cogumelos em ½ chávena de pão ralado. Se desejar, empane duas vezes (vai ser necessário preparar mais massa para empanar).
- 8) frite em óleo quente até ficarem dourados. Coloque-os sobre uma folha de papel para absorver o excesso de óleo (isso também vai deixá-los mais crocantes).

*Sirva-os como uma parmegiana, com molho, arroz e batata, ou em hambúrgueres.*



# Waffles belgas com creme de framboesa e caju

da Vic e do Chris do *Eh Vegan* ♥

## *Ingredientes para as waffles:*

3 cups de farinha  
4 c. de chá de fermento  
¼ c. de chá de sal  
3 cups de leite vegetal  
2 c. de sopa de vinagre de cidra  
2 c. de sopa de extracto de baunilha  
4 c. de sopa de óleo  
5 c. de sopa de xarope de ácer

## *Ingredientes para o molho cremoso:*

½ de caju previamente demolhados  
¼ cup de framboesas  
¼ cup de água  
2 c. de sopa de xarope de ácer

## *Preparação das waffles:*

- 1) Combine os ingredientes secos numa tigela. Misture-os.
- 2) Combine os ingredientes líquidos noutra tigela.
- 3) Adicione os ingredientes líquidos aos ingredientes secos.
- 4) Pré-aqueça a máquina de fazer waffles e unte-a com óleo.
- 5) Despeje a massa na máquina e retire somente quando estiver totalmente cozinhada. Geralmente fica pronta após 3 a 5 minutos, dependendo da máquina.



## *Preparação do creme de framboesa:*

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e pulse até ficar cremoso e sem grumos.

# Omelete vegan

da Jenny do *Cherry Flamings* ♡

## Ingredientes:

- 2 dentes de alho
- 400g de tofu sedoso
- 2 c. de sopa de levedura de cerveja
- 2 c. de sopa de azeite
- ½ c. de chá de curcuma
- 1 c. de chá de sal
- 50g de farinha de grão-de-bico
- 1 c. de chá de araruta ou de fécula de batata

{para 4 omeletes}

## Preparação:

- 1) Pique finamente o alho com a ajuda de um robô de cozinha ou um processador de alimentos. Acrescente o tofu, a levedura de cerveja, o azeite, a curcuma e o sal. Misture tudo muito bem.
- 2) Coloque a farinha de grão-de-bico e a araruta/fécula de batata e volte a misturar durante 10 segundos ou até conseguir uma consistência lisa.
- 3) Pré-aqueça uma frigideira (se tiver uma para crepes ainda melhor) em fogo médio.
- 4) Cozinhe um quarto do preparado e distribua-o bem na frigideira com as costas de uma colher.
- 5) Virar a omelete com uma espátula após um minuto, para cozinhar o outro lado.
- 6) Recheie com o que desejar (como o exemplo da fotografia) e dobre ao meio.



<http://cherryvegzombie.blogspot.com/>

# Pizza rápida de beringela e figos frescos

da Patrícia do *Not Guilty Pleasure* ♥

## Preparação:

- 1) Pré-aqueça o forno a 180°C.
- 2) Enquanto o forno aquece, prepare a massa: junte, numa tigela grande, a farinha e o sal. Envolva, faça um buraco no centro e adicione a água morna e o azeite. Envolva tudo e amasse.
- 3) Polvilho com farinha um tapete de silicone ou uma folha de papel vegetal do tamanho do tabuleiro do forno. Estenda a pizza com a ajuda de um rolo. A massa vai encolher um pouco depois de cozida, pelo que não tenha problema em deixá-la grande.
- 4) Levar ao forno por 7 minutos.
- 5) Enquanto isso, prepare todos os ingredientes do recheio.
- 6) Retire a massa do forno e cubra-a com polpa de tomate. Disponha as rodellas de tomate sobre toda a massa da pizza. Tempere com sal, alho em pó, pimentão doce e orégãos.
- 7) Crescente, por cima, a beringela e tempere da mesma forma que o tomate. Junte os figos e o chouriço vegetal ou o tomate seco e leve ao forno por 10 minutos.
- 8) Retire a pizza do forno e junte as folhas de manjeriço e de rúcula.

*Personalize a sua pizza e use os ingredientes vegetais que desejar.*



## Para a massa de pizza:

250g de farinha de trigo com fermento  
125ml de água morna  
1 c. de sopa de azeite  
1 pitada de sal

## Para o recheio:

2 c. de sopa de polpa de tomate ou molho de tomate caseiro  
1 tomate maduro, grande, em rodellas finas  
1 beringela pequena ou ½ de 1 grande, em rodellas finas  
2 figos frescos maduras, em rodellas (não muito finas, para manterem a forma)  
1 pedaço pequeno de chouriço vegetal OU alguns tomates secos, aos cubinhos (opcional)  
Folhas de manjeriço fresco e de rúcula, a gosto  
Sal, alho em pó, pimentão doce e orégãos secos q.b.

# Mini sheperd's pies

da Vaishali da Holy Cow! ♡

## Para o recheio:

500g de cogumelos de Paris, fatiados  
1 cebola vermelha média, finamente picada  
4 dentes de alho picados  
1 cenoura grande, finamente picada  
2 talos de aipo, finamente picados  
1 c. de chá de tomilho seco (ou 1 c. de sopa de tomilho fresco)  
2 c. de chá de tamari  
½ cup de quinoa cozida  
Sal e pimenta preta a gosto  
1 cup de ervilhas congeladas

## Para o topping de batata-doce:

2 batatas-doces largas  
2 c. de sopa de leite de coco enlatado  
Sal e pimenta preta a gosto  
1 c. de chá de azeite virgem extra  
½ c. de chá de alho esmagado  
¼ c. de chá de pimentão vermelho em flocos



## Preparação do recheio:

- 1) Pré-aqueça o forno a 200°C. Misture os cogumelos com sal e pimenta. Use um spray de cozinha para pulverizar um tabuleiro e disponha os cogumelos de forma a que não fiquem sobrepostos.
- 2) Deixe no forno por 20-25 minutos até ficarem desidratados. Coloque-os num processador e pulse 10-15 vezes até obter um picado grosseiro. Reserve.
- 3) Aqueça o azeite numa frigideira. Adicione a cebola, a cenoura e o aipo. Tempere com sal e pimenta e salteie até os vegetais ficarem macios e a cebola translúcida, por 5 minutos em fogo médio.
- 4) Adicione o alho e o tomilho. Mexa bem por um minuto. Adicione as ervilhas e volte a saltear até descongelarem, durante 3 a 4 minutos.
- 5) Acrescente a quinoa, os cogumelos picados e o tamari. Mexa bem. Rectifique com mais sal e pimenta se necessário. Retire do calor e reserve.

## Preparação do topping:

- 1) Pré-aqueça o forno a 230°C. Disponha a batata-doce num tabuleiro forrado com papel de alumínio. Com uma faca, fure as batatas em várias zonas. Deixe assar por 45 minutos ou até as batatas-doces estarem completamente cozidas e a escorrer líquido.
- 2) Misture o azeite, o alho esmagado e os flocos de pimentão numa pequena tigela e reserve.
- 3) Descasque as batatas-doces assadas e esmague-as numa tigela. Adicione o leite de coco e algum sal e pimenta para dar gosto.

## Montar e fazer as tartes:

- 1) Pré-aqueça o forno a 200°C. Distribua o recheio em quatro ramequins (potinhos de cerâmica), deixando um espaço de 1cm. Espalhe o puré de batata-doce por cima do recheio. Se quiser, alise o puré e, depois, desenhe formas com os dentes de um garfo.
- 2) Pincele o topo com o molho de azeite, alho e pimentão. Coloque os ramequins num tabuleiro e leve ao forno por 20-25 minutos ou até o puré ficar dourado.

Esta receita também é ótima para o almoço ou jantar das crianças.

# Schnitzel de couve-rábano

da Bianca do *Elephantastic Vegan* ♥

## Ingredientes:

- 1 couve-rábano grande
- 2 c. de sopa de farinha de trigo (pode ser substituída por farinha de grão-de-bico ou de soja)
- 1 c. de chá de paprika em pó
- 2 c. de sopa de pão ralado
- Algumas sementes de abóbora (opcional)
- 1 c. de chá de sementes de sésamo (opcional)
- 1 c. de sopa de azeite

## Preparação:

- 1) Ferva água numa panela grande.
- 2) Remova o excesso de folhas da couve-rábano e lave-a. Corte a couve em fatias (menos de 1cm) e torneie-as com um descascador de legumes para remover a camada externa. Coloque-a na água quente e reduza o calor para médio-alto. Deixe cozinhar por 8 minutos.
- 3) Entretanto, misture a farinha com três c. de sopa de água e acrescente ½ c. de chá de sal e ½ c. de chá de paprika em pó. A massa deve ter uma consistência semelhante ao ovo; adicione um pouco mais de água ou de farinha até obter isso.
- 4) Disponha o pão ralado num prato e adicione ½ c. de chá de sal e ½ c. de chá de paprika. Acrescente as sementes de sésamo e as sementes esmagadas de abóbora se assim desejar.
- 5) Quando as fatias de couve-rábano estiverem macias, envolva-as na mistura de farinha e água e depois no pão ralado.
- 6) Numa frigideira larga, aqueça o azeite e coloque a couve-rábano. Deixe fritar em fogo médio-alto por 5 minutos em cada lado. Ambos os lados devem ficar dourados.
- 7) Depois de fritas, coloque-as em papel-toalha para absorver o excesso de óleo.

Sirva com arroz ou batata cozida, com salada ou no pão.



# Seitan e cogumelos shitake ao molho hoisin

da Orène do *Cooking in June* ♥



## **Ingredientes:**

- 1 c. de sopa de sumo de limão
- 1 c. de sopa de shoyu
- 1 c. de sopa de xarope de agave, ácer ou arroz
- 5cl de água
- 100g de molho hoisin
- ½ c. de café de pimenta cayenne
- Óleo vegetal neutro
- 1 chalota finamente cortada
- 125g de cogumelos shitake fatiados
- 250g de seitan cortado às fatias
- 4 dentes de alho picados
- 1 c. de sopa bem cheia de gengibre picado
- 150g de ervilha-torta
- 1 bom punhado de coentros picados

## **Preparação:**

- 1) Numa tigela, prepare o molho: misture o sumo de limão, o shoyu, o xarope de agave, água, o molho hoisin e a pimenta cayenne. Reserve.
- 2) Numa frigideira larga, salteie a chalota em duas colheres de sopa de óleo em fogo médio-alto por 3-4 minutos, até ficar dourada.
- 3) Acrescente os cogumelos e deixe-os cozer até toda a água deles se evaporar. Adicione o seitan e deixe fritar por 5 minutos, até os cogumelos e o seitan ficarem ligeiramente dourados.
- 4) Adicione o alho e o gengibre e continue a cozinhar por mais 1 ou 2 minutos.
- 5) Adicione o molho e as ervilhas-tortas. Diminua o fogo e deixe cozinhar até o molho engrossar, por 5 a 7 minutos.
- 6) Retire do lume e decore com os coentros. Sirva com arroz.

Nota pessoal: se não encontrar molho hoisin, pode substituí-lo por molho barbecue.

# Falafel caseiro

da Bárbara do [Barbarelismus](#) ♥

## Ingredientes:

2 chávenas de grão-de-bico (deixado de molho por 12 horas no mínimo)  
1 chávena de coentros frescos, picados  
½ cebola pequena, picada  
2 dentes de alho  
1 pimenta chili/malagueta, bem picada e sem sementes (ou menos, a gosto)  
1 c. de sopa ou 1. c de chá de coentro em pó (escolha a quantidade a seu gosto)  
1 c. de sopa ou 1. c de chá de cominhos em pó (idem)  
1 c. de chá de bicarbonato de sódio  
½ c. de chá de sal (ou mais, a gosto)  
Farinha da sua preferência, em pequenas quantidades, para modelar as bolinhas de falafel  
Óleo vegetal para fritar ou para pincelar (se for assar)

## Preparação:

- 1) Num processador, triture o grão-de-bico (já drenado) com sal até que fique com uma consistência de areia grossa.
- 2) Adicione os ingredientes restantes (com exceção da farinha e do óleo) e pulse. Vá raspando as laterais do recipiente com uma espátula sempre que precisar. Quando formar uma massa verde granulada significa que está pronto. Não pulse em demasia para que não perca a textura. Coloque no frigorífico por, pelo menos, 20 minutos.
- 3) Role a massa em pequenas bolas de golfe e achate levemente. Passe levemente na farinha, tendo em conta que a farinha é somente necessária para cobrir o falafel antes de assá-los ou fritá-los.
- 4) Se fritar, aqueça uma frigideira com óleo e frite virando os bolinhos até os dois lados ficarem dourados. Se os bolinhos colarem, polvilhe com um pouco de farinha enquanto estiver a fritá-los. Se assá-los, pré-aqueça o forno a 200°C e pincele os bolinhos com óleo dos dois lados. Asse por cerca de 30 minutos, virando os bolinhos na metade do tempo.



*Se não gostar de comida picante exclua a malagueta. Também pode substituir os coentros por salsa fresca e usar os temperos que mais gostar no lugar dos usados na receita.*

# Paella Primavera

da Filipa d'A Cozinha Verde ♡

## Preparação:

- 1) Faça o caldo de legumes com antecedência. Junte o açafrão ao caldo e mexa bem. Reserve.
- 2) Coza as ervilhas e os brócolos a vapor. Reserve.
- 3) Numa frigideira grande e rasa (*paellera*), junte a cebola e o alho e regue comum fio de azeite. Leve a lume médio e salteie ligeiramente. Entretanto, juntar as três variedades de pimento e o tomate, deixando fritar até o pimento ficar macio. Junte os cogumelos e deixe cozinhar mais uns minutos.
- 4) Junte o arroz e as ervilhas e mexa. Deite parte do caldo de legumes e deixe cozer em lume brando. Acrescente o caldo à medida que o arroz for absorvendo a água.
- 5) Quando o arroz estiver quase pronto (5 a 8 minutos antes), junte os brócolos. Tempere com a pimenta a gosto.

## Ingredientes:

- 2,5 chávenas de caldo de legumes
- 2 c. de chá de açafrão
- 1 chávena de arroz integral
- 1 cebola média, cortada em meias luas finas
- 2 dentes de alho, picados
- 200 a 300g de cogumelos frescos, fatiados
- 2 mãos cheias de ervilhas
- ½ pimento vermelho, cortado em tiras finas
- ½ pimento amarelo, cortado em tiras finas
- ½ pimento verde, cortado em tiras finas
- 1 mão cheia de flores de brócolos
- 1 fio de azeite extra virgem
- Pimenta moída na hora, a gosto



# Tarte de limão merengada

da Kelly do *Seitan Beats Your Meat* ♥

## Para a base:

2 cups de farinha  
¾ c. de chá de bicarbonato de sódio  
¼ c. de chá de sal  
½ cup de óleo de coco  
2 c. de sopa de açúcar  
½ cup de água fria + 1 c. de chá de vinagre de cidra  
2 c. de sopa de vodka

## Para o recheio de limão:

1 ¼ cups sugar  
½ cup amido de milho  
¼ c. de chá de ágar-ágar em pó  
¼ c. de chá de sal  
1 ¼ cup de leite vegetal  
1 cup de água  
¾ cup de sumo de limão (3-4 limões)

## Para o merengue:

2/3 cup aquafaba  
¼ c. de chá de creme de tártaro  
¾ cup + 2. Colheres de sopa de açúcar fino  
¾ c. de chá de baunilha

## Preparação da base:

- 1) Pré-aqueça o forno a 180°C.
- 2) Numa tigela grande, coloque a farinha, o bicarbonato de sódio e o sal. Vá acrescentando óleo até a massa ficar parecida com cristais.
- 3) Adicione a água com o vinagre e a vodka. Mexa até incorporar totalmente.
- 4) Estenda a massa numa superfície enfarinhada e transfira-a para um molde de tarte. Prenda as bordas e pique o fundo com um garfo.
- 5) Deixe no forno por 25 minutos ou até a massa começar a dourar e, depois, deixe arrefecer.

## Preparação do recheio de limão:

- 1) Combine todos os ingredientes num tacho médio, em fogo médio-alto.
- 2) Deixe a mistura ferver e mexa constantemente por 5 minutos até o recheio ganhar uma consistência de pudim.
- 3) Verta na massa da tarte, já cozinhada.

## Preparação do merengue:

- 1) Faça a aquafaba: verta a água de uma lata de grão-de-bico numa tigela e bata com uma batedeira eléctrica. Adicione o creme de tártaro e bata a água do grão-de-bico com o batedor balão até engrossar.
- 2) Gradualmente, adicione o açúcar e a baunilha e continue a bater. A demora desse processo depende da potência da batedeira: simplesmente continue a bater em alta velocidade até que ganhe a consistência de chantilly espesso. A consistência está certa se, ao colocar um pouco do chantilly numa colher, este não escorregará.

## Para montar:

- 1) Pré-aqueça o forno a 95°C.
- 2) Distribua o merengue sobre a tarte, fazendo montinhos como os apresentados na imagem.
- 3) Asse até o merengue ficar torrado. O tempo de cozedura depende da quantidade de merengue e como este foi distribuído. Camadas mais grossas levam mais tempo a assar.
- 4) Retire do forno e deixe arrefecer completamente.

© Kelly Pelozo | [seitanbeatsyourmeat.com](http://seitanbeatsyourmeat.com)



# Tosta francesa clássica

da Larice do *Feeding Your Beauty* ♥

## Ingredientes:

- 1 cup de leite vegetal
- 3 c. de sopa bem cheias de farinha de grão-de-bico
- 1 c. de sopa bem cheia de amido de milho (ou araruta em pó ou farinha de tapioca)
- 1 c. de sopa de levedura nutricional
- 1 ou 2 c. de chá de xarope de ácer ou outro adoçante vegetal
- ¼ c. de chá de sal negro (*Kala Namak*), para dar o gosto a ovo
- 1 boa pitada de sal marinho e pimenta preta
- 1 c. de chá de baunilha (opcional)
- 5 a 6 fatias largas de pão, ligeiramente tostadas, ou cerca de 10 fatias pequenas

## Preparação:

- 1) Pré-aqueça, em lume fogo-médio, uma frigideira com lados inclinados (por ser a melhor para esta receita). Enquanto isso, coloque todos os ingredientes (com excepção do pão) num liquidificador e pulse em potência baixa por alguns segundos até ter uma mistura combinada. Coloque essa mistura num recipiente largo e raso e aproveite para pincelar a frigideira com um pouco de óleo de coco.
- 2) Mergulhe rapidamente as fatias de pão na mistura, cobrindo um lado e depois o outro, antes de colocar na frigideira. Pressione cada lado com uma espátula e vire as fatias após 1 minuto ou 2 ou quando a mistura apresentar-se cozinhada e as bordas das fatias ligeiramente bronzeadas.
- 3) Sirva com fruta fresca, xarope de ácer ou outros toppings a seu gosto.



# Panquecas Floresta Negra

da Kyra do *Vie De La Vegan* ♥

## *Preparação das panquecas:*

- 1) Pré-aqueça uma frigideira anti-aderente em lume baixo-médio. Engordure ligeiramente a frigideira se necessitar.
- 2) Misture todos os ingredientes das panquecas até conseguir uma mistura macia.
- 3) Use 1 a 2 c. de sopa da mistura por cada panqueca e espalhe-a ligeiramente com as costas de uma colher para formar um círculo uniforme.
- 4) Frite as panquecas por 2-3 minutos ou até o topo ficar parcialmente cozido.
- 5) Vire as panquecas e frite o outro lado por mais 1 minuto ou 2.
- 6) Reserve.

## *Preparação do creme de coco:*

- 1) Misture todos os ingredientes para o creme de coco num tacho pequeno.
- 2) Deixe ferver e retire do lume quando a mistura começar a borbulhar e a engrossar.

## *Montagem:*

- 1) Barre cada panqueca com o creme e termine com uma bela dose de creme no topo.
- 2) Decore com cerejas.



## *Para as panquecas:*

- 1 cup de água
- ½ cup de cerejas descaroadas
- 1 ½ c. de chá de extracto de baunilha
- 2 c. de chá de stevia
- 2 c. de chá de cacau em pó
- 1 ½ cup de flocos de aveia

## *Para o creme de coco:*

- 200ml de creme de coco
- 1 c. de chá de stevia
- 2 c. de chá de araruta em pó ou farinha de milho

# Ceviche de manga e abacate

da Pauline do *Lovely Veggie* ♥

## **Ingredientes:**

1 abacate bem maduro  
400g de manga fresca  
½ cebola vermelha  
2 cebolas verdes  
200g de tomate-cereja  
1 c. de sopa de pimenta rosa em baga  
Sumo de 1 limão verde  
2 c. de sopa de azeite  
1 punhado de coentros frescos  
1 punhado pequeno (15 folhas) de menta fresca

## **Preparação:**

- 1) Corte a manga, o abacate, as cebolas e os tomates em cubinhos e coloque-os numa saladeira. Acrescente o sumo do limão verde com o azeite e as bagas de pimenta.
- 2) Pique as ervas frescas e adicione-as aos ingredientes restantes.
- 3) Misture muito bem e deixe marinar no frigorífico por 2 horas no mínimo.
- 4) Sirva num copo, em pão assado, numa tortilha ou como preferir.

*O ceviche aguenta dois dias no frigorífico.*



# Sushi cru de kelp e molho de tahine

da Amrita do *Crazy Vegan Kitchen* ♥

## Ingredientes para o sushi:

4 folhas de algas nori  
¾ de 1 pacote de noodles kelp (à venda [aqui](#))  
Sumo de 1 limão  
2 c. de chá de sal  
Água  
2 c. de chá de tamari  
½ c. de chá de óleo de sésamo  
½ cup de abóbora, cortada  
Sal e pimenta a gosto  
1 abacate às tiras  
4 folhas largas de alface  
1 pepino pequeno, cortado em fatias finas  
1 cenoura ralada

## Ingredientes para o molho de tahine:

1 c. de sopa de tahine  
1 ½ c. de chá de tamari  
½ c. de chá de xarope de ácer  
¼ c. de chá de gengibre ralado  
Água

## Preparação do sushi:

- 1) Mergulhe os noodles de kelp em sumo de limão, sal e água até submergi-los por completo. Deixe-os de molho por 15 minutos e enxágüe-os bem. Assim que estiverem sem excesso de água, tempere-os com 2 c. de chá de tamari e ½ c. de chá de óleo de sésamo. Reserve.
- 2) Prepare o puré cru de abóbora usando um liquidificador. Tempere com sal e pimenta.
- 3) Coloque uma folha de nori, com o lado brilhante para baixo, numa esteira de bambu ou numa folha de plástico. Espalhe o puré de abóbora numa camada fina e em toda a folha de nori.
- 4) Imediatamente coloque uma folha de alface no nori e distribua uma porção de tiras de abacate, pepino, a cenoura ralada e os noodles de kelp. Enrole bem e molhe o final com um pouco de água para pegar.
- 5) Corte cada rolo em 4 peças.

## Preparação do molho:

Numa tigela misture o tahine, o tamari, o xarope de ácer e o gengibre. Misture até combinar. Adicione gradualmente um pouco de água e vá mexendo até o molho ficar suave e cremoso.

Sirva o sushi com o molho.



# Bônus♥ Substituir ovos, leite e gelatina

## 1 OVO EQUIVALE A:

**1 c. de sopa de linho + 3 a 4 c. de sopa de água. Bater no liquidificador até obter uma consistência de puré;**

**1 c. de sopa de linho + 3 a 4 c. de sopa de água. Bater no liquidificador até obter uma consistência de puré;**

**1 c. de sopa de sementes de chia +  $\frac{1}{3}$  de 1 copo de água. Mexer e deixar repousar por quinze minutos;**

**$\frac{1}{2}$  banana esmagada;**

**2 c. de sopa de araruta + 3 c. de sopa de água;**

**3 c. de sopa de manteiga de amendoim;**

**1 c. de sopa de proteína de soja em pó + 3 c. de sopa de água;**

**2 c. de sopa de amido de milho + 3 c. de sopa de água;**

**$\frac{1}{4}$  de 1 copo de puré de maçã;**

**2 c. de sopa de fermento químico + 2 c. de sopa de água + 1 c. de sopa de óleo;**

**$\frac{1}{4}$  de 1 copo de tofu macio;**

**3 c. de sopa de farinha de grão-de-bico + 3 c. de sopa de água.**

Substitua o leite de origem animal por bebidas vegetais: soja (prefira biológica), quinoa, aveia, amêndoa, coco, caju, arroz, banana e inhame são algumas delas. Existem à venda, já preparadas, ou pode prepará-las em casa.

[VEJA 12 RECEITAS DE BEBIDAS VEGETAIS AQUI.](#)

Proveniente de algas, o ágar-ágar é 10 vezes mais consistente do que a gelatina convencional, pelo que acaba por render muito mais. Também não altera o sabor dos alimentos, podendo ser usado em receitas doces e salgadas.

12g de gelatina em pó (6 folhas) = 4g de ágar-ágar em pó

1 folha de gelatina =  $\frac{1}{3}$  c. de chá de ágar-ágar em pó

1 c. de chá de gelatina em pó =  $\frac{1}{3}$  c. de chá de ágar-ágar em pó

1 folha de gelatina = 1 c. de chá de ágar-ágar em flocos

1 c. de sopa de ágar-ágar em flocos = 1 c. de chá de ágar-ágar em pó





*Obrigada por se interessar numa alimentação com mais compaixão ♡*

Nós não precisamos de produtos de origem animal para comermos bem e sermos felizes. A variedade, sabor e nutrimento presentes no universo vegetal são infinitos e satisfazem todas as nossas necessidades, assim como tornam a nossa alimentação muito mais justa para os animais e que a todos beneficia.

Uma pessoa com uma alimentação estritamente vegetariana salva, por ano, cerca de 200 animais. Some esses 200 animais aos que são explorados para testes, vestuário e entretenimento, e veja as vidas poupadas por cada um de nós quando rejeitamos o especismo no nosso quotidiano.

O veganismo não é um sacrifício: é pura alegria por contribuírmos para um mundo mais justo. Se desejar saber mais sobre o veganismo ou tiver alguma dúvida relacionada com o mesmo, visite o meu blogue ou contacte-me. Farei o possível para ajudar.

*Mel Colaco*

***Nenhuma receita foi alterada.***

***As fotografias das receitas pertencem aos autores das mesmas.***



[grito-silenciado.blogspot.pt](http://grito-silenciado.blogspot.pt)  
[facebook.com/quebra.do.silencio](https://facebook.com/quebra.do.silencio)  
[quebra.do.silencio@gmail.com](mailto:quebra.do.silencio@gmail.com)