

ALIMENTO É AÇÃO

Juntos por um mundo mais Justo, saboroso
e sem exploração.



Evento VegMonitor – Alimento é Ação
Por um mundo mais justo, saboroso e sem exploração
<https://www.vegmonitor.org.br/>

Receita 1 - Sanduíche de legumes assados e creme de castanha de caju temperado



Legumes assados

Ingredientes

- 2 e 1/2 colheres de sopa de azeite/óleo vegetal
- 1 berinjela
- 1 abobrinha
- 1 cebola
- 2 tomates
- 1 pimentão vermelho
- Sal e pimenta a gosto

ALIMENTO É AÇÃO

Juntos por um mundo mais Justo, saboroso e sem exploração.

- Orégano e tomilho secos

Modo de preparo

1. Corte a berinjela, a abobrinha, a cebola, os tomates e o pimentão em pedaços médios;
2. Disponha os legumes em uma assadeira, regue com o azeite e tempere com sal, pimenta e as ervas secas;
3. Misture bem, garantindo que todos os legumes estejam envolvidos pelo tempero;
4. Leve ao forno pré-aquecido a 180 °C por cerca de 1 hora e meia. Mexa os legumes na metade do tempo para assarem por igual. Eles devem ficar cozidos e levemente dourados.

Creme de castanha de caju temperado

Ingredientes

- 60g creme de castanha de caju
- 1 colher de sopa de azeite de oliva/óleo vegetal
- 1 e 1/2 colheres de sopa de mostarda amarela
- 1/2 colher de sopa de limão ou vinagre de maçã
- 10g salsinha picada
- 10g de cebolinha picada
- 1 dente de alho picado (pequeno)
- Pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Em um recipiente, adicione o creme de castanha de caju, o azeite (ou óleo vegetal), a mostarda, o limão (ou vinagre), a salsinha, a cebolinha e o alho picado;
2. Misture bem até formar um creme homogêneo;

ALIMENTO É AÇÃO

Juntos por um mundo mais Justo, saboroso
e sem exploração.

3. Tempere com pimenta a gosto;
4. Prove e ajuste os temperos, se necessário;
5. Mantenha refrigerado até a hora de montar o sanduíche.

Montagem do sanduíche

Para cada sanduíche, eu usei:

- 50g de legumes assados
- 20g do molho com creme de castanha de caju com ervas finas

Receita 2 - Enroladinho de palmito com tofu defumado e queijo provolone vegetal



ALIMENTO É AÇÃO

Juntos por um mundo mais Justo, saboroso e sem exploração.

Ingredientes

Massa

- 100 mL de água morna
- 50 mL de óleo vegetal
- 1 colher de sopa (15 g) de açúcar
- 1/2 colher de sopa (2 g) de sal
- 1 sachê (10g) de fermento biológico seco
- Farinha de trigo aos poucos, cerca de 1 e 1/4. Eu usei 140 g

Finalização

- 1 colher de sopa de azeite/óleo vegetal
- 1 colher de sopa de ketchup
- 1/2 colher de sopa de água
- Orégano

Recheio

- 50g tofu defumado Uai tofu picado
- 300g palmito desfiado
- 2 colheres de sopa de óleo ou azeite
- 1/2 cebola grande
- Alho poró
- 2 dentes de alho grandes
- 1 tomate italiano picado
- Salsinha e cebolinha picados
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

ALIMENTO É AÇÃO

Juntos por um mundo mais justo, saboroso e sem exploração.



Massa

1. Em uma tigela, adicione a água morna, o óleo vegetal e o açúcar e misture;
2. Acrescente o fermento biológico seco e misture novamente;
3. Adicione o sal e a farinha de trigo aos poucos, até a massa começar a descolar das mãos;
4. Leve para uma bancada e sove bem por 5 minutos;
5. Deixe descansar enquanto faz o recheio;
6. Abra a massa em formato retangular;
7. Retire as bordas;

Recheio

1. Com um garfo, desfie o palmito;
2. Em uma panela, adicione o óleo, o tofu defumado picado, a cebola e uma pitada de sal;
3. Quando começar a dourar, adicione o alho picado e refogue por cerca de 5 minutos;
4. Acrescente o tomate picado e cozinhe até que fique macio;
5. Junte o palmito desfiado e deixe cozinhar por mais alguns minutos;
6. Ajuste o sal e a pimenta;
7. Finalize com salsinha e cebolinha picadas.

Finalização

1. Coloque o recheio (queijo provolone da Vida Veg picado e refogado de palmito) no centro do retângulo;
2. Dobre uma metade até o meio, depois dobre o outro lado por cima, formando um retângulo;
3. Misture o ketchup, a água e o azeite e pincele por cima da massa. Finalize com orégano;
4. Deixe descansar por 15 minutos;

ALIMENTO É AÇÃO

Juntos por um mundo mais Justo, saboroso
e sem exploração.



5. Asse em forno pré-aquecido a 180 °C por cerca de 20-25 minutos. Na metade do tempo, gire a forma para que todos os salgados assem de maneira uniforme.

Receita 3 - Bolo de coco gelado



Massa

Ingredientes

Ingredientes secos

- 2 xícaras de chá (280 g) de farinha de trigo



ALIMENTO É AÇÃO

Juntos por um mundo mais Justo, saboroso
e sem exploração.

- 1 xícara de chá (50 g) de coco ralado fresco ou desidratado
- 1/4 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa fermento em pó
- 1/4 colher de chá de bicarbonato de sódio

Ingredientes líquidos

- 1 xícara de chá (250g) açúcar refinado
- 1/3 xícara (80 g) de iogurte de coco
- 1 xícara de chá (250 mL) de leite de coco (vidrinho)
- 1/2 xícara de chá (125 mL) de água filtrada
- 1/2 xícara de chá (125 mL) de óleo vegetal
- 1/2 colher de chá de extrato/essência de baunilha
- 1 colher de sopa (15 mL) de vinagre

Modo de preparo

1. Unte uma forma retangular com óleo vegetal e farinha de trigo;
2. Em uma tigela, peneire a farinha de trigo, adicione o coco ralado e uma pitada de sal. Reserve;
3. Em outra tigela, misture o açúcar, o leite de coco, a água, o iogurte de coco e o extrato de baunilha. Mexa com um fouet até que o açúcar se dissolva completamente;
4. Incorpore os ingredientes líquidos aos secos, mexendo até obter uma massa homogênea;
5. Adicione o fermento, o bicarbonato e o vinagre e misture delicadamente apenas para incorporar;
6. Asse em forno pré-aquecido a 180 °C por 50 - 55 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.



ALIMENTO É AÇÃO

Juntos por um mundo mais Justo, saboroso
e sem exploração.

Calda

Ingredientes

- 1/3 xícara de chá (80 mL) de leite de coco
- 1 xícara de chá (250 mL) de bebida vegetal de aveia
- 4 colheres de sopa de açúcar refinado
- 1/4 colher de chá de extrato/essência de baunilha
- 200g de coco ralado desidratado adoçado para passar as fatias

Modo de preparo

1. Em uma tigela, misture o leite de coco, a bebida vegetal de aveia Vida Veg, o açúcar e o extrato de baunilha até que os cristais de açúcar se dissolvam completamente;
2. Reserve o coco ralado desidratado em um prato;
3. Após o bolo esfriar completamente, corte-o em quadrados, mergulhe cada pedaço na calda por alguns segundos e, em seguida, envolva no coco ralado até cobrir todos os lados;
4. Embrulhe cada pedaço em papel-alumínio e conserve na geladeira.

Receitas por Mariana Correa Giannella