

SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA

receitas para suas festas de

fim de ano

receitas da chef
Mirna Ribeiro





Preparamos esse ebook com receitas veganas para suas festas com muito carinho, tudo foi pensado para que você possa surpreender e acolher seus convidados com pratos simples, cheios de sabor.

Esperamos que esse e-book inspire sua cozinha e suas festas, tornando cada refeição uma pequena celebração de amor, respeito e cuidado com o mundo ao nosso redor.



Índice

ENTRADA

4 Envelope de abóbora com nozes

5 Portobello caprese

PRATO PRINCIPAL

6 Wrap de cogumelos

7 Salpicão de eryngui com coco

SOBREMESA

8 Mini torta de maçã

9 Tiramisu

Envelope de abóbora com nozes

INGREDIENTES

- 100 gramas de abóbora japonesa cozida no vapor
- ½ xícara de chá de farinha de arroz
- ½ xícara de chá de farinha de trigo sarraceno
- ½ xícara de chá de polvilho doce
- 2 colheres de chá de goma xantana
- 1 colher de chá de psyllium
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 1 ½ colher de sopa de açúcar demerara pulverizado
- 1 colher de chá de sal marinho
- 2 colheres de sopa de melado de cana
- 3 colheres de sopa de óleo vegetal
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 1/4 de xícara de água morna para pré fermentação
- 3/4 xícara de chá de água morna (aos poucos)
- ¼ de xícara de nozes quebradas
- ¼ xícara de nozes pulverizada para polvilhar

PS: Recheie com queijo vegetal da sua preferência.
Sugestão: provolone de castanha

Obs: Dá para substituir as farinhas, o polvilho e a goma xantana por farinha de trigo.

MODO DE PREPARO

1. Dissolva o fermento e o açúcar demerara na água morna. Deixe agir por 10 minutos.
2. Dissolva as gomas no óleo e reserve.
3. Processe a abóbora com o melado.
4. Em uma batedeira adicione esta pasta com as farinhas, a goma dissolvida no azeite e o vinagre.
5. Vá adicionando o restante da água AOS POUCOS. A massa deve ficar pegajosa mas maleável. Se necessário acrescente mais água. Acrescente ao final as nozes.
6. Modele a massa e sempre utilize água para além de não grudar nas mãos, hidratar a massa.
7. Polvilhe a bancada com farinha de arroz. (Utilizar forma reta furadinha)
8. Pincelar com uma mistura de melado + azeite + cúrcuma e polvilhar nozes trituradas.
9. Deixe dobrar de tamanho (cerca de 20 min) no forno desligado com um recipiente contendo água fervente.
10. Leve em forno pré-aquecido a 180 graus de 30 min a 45 min em vapor constante. Deixe até assar totalmente (isto dependerá de cada forno).





Portobelo caprese

INGREDIENTES

- 600 g Portobello
- 1 maço de broto de rúcula
- 200g de tomate seco
- 200g queijo mozzarella vegana
- 3 dentes de alho
- Pimenta do reino
- Sal

MODO DE PREPARO

1. Retire o talo dos cogumelos.
2. Macere os alhos com sal e pimenta do reino.
3. Bezunte os cogumelos com esse tempero e regue com um fio de azeite.
4. Disponha em um tabuleiro forrado com papel manteiga e levemente untado.
5. Deixe a parte côncava voltada para cima e recheie com tomate seco picado e mozzarella ralada.
6. Leve ao forno para gratinar por 20 minutos à 190°C.
7. Retire do forno, finalize com broto de rúcula.

Wrap de cogumelos

INGREDIENTES DA MASSA

- 1/2 xícara de Farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de Farinha de grão de bico
- 1/2 colher de chá de Sal
- 3/4 xícara de água
- 1 colher de chá de Psyllium
- 1/4 xícara de Polvilho doce
- 2 colheres de sopa de Azeite de oliva

MODO DE PREPARO DA MASSA

1. Em um bowl, misture todos os ingredientes secos. Em seguida, adicione, o azeite de oliva e a água. Misture com o auxílio de um foet ou um garfo. Para agilizar pode realizar a mistura em um liquidificador também. Asse em uma frigideira antiaderente, untada com azeite, em fogo baixo. Quando dourar o fundo, vire e doure o outro lado.

INGREDIENTES DO RECHEIO

- 200g de cogumelo shimeji branco (ou outro cogumelo fresco de sua preferência)
- 1/3 xícara de alho poró
- 1 xícara de milho cozido
- 1 1/2 colher de chá de Sal
- 1 tomate em cubinho
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de chá de curry
- 2 colheres de sopa de salsinha picada

MODO DE PREPARO DO RECHEIO

1. Desfie o shimeji
2. Em uma frigideira doure o alho poró no azeite. Acrescente o curry, o tomate, o milho e o cogumelo.
3. Adicione o sal. Mexa eventualmente para que o recheio não grude na panela.
4. Após 6 minutos desligue o fogo e acrescente a salsinha.
5. Recheie o wrap e sirva.





Salpicão de erylngui com coco

INGREDIENTES

- 200 g cogumelo erylngui desfiado
- 1/4 xícara de alho poró em rodelas
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 2 espigas de milho verde cozida e debulhada
- 1 cenoura finamente ralada
- 1 maçã em cubinhos
- 1/2 xícara de coco seco finamente ralado
- 1/3 xícara de folhas de salsinha picadinha
- 1 colher de chá de açafrão
- 1/4 colher de chá de curry
- Pimenta do reino

INGREDIENTES MAIONESE

- 1 xícara de castanha de caju crua hidratada
- 1 1/2 xícara de água
- 1 limão (sumo)
- 1/4 colher de chá de missô claro
- sal

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira, refogue o alho poró com azeite, açafrão e o curry, até que esteja dourado.
2. Adicione o Eryngui desfiado, sal e pimenta do reino a gosto. Reserve.
3. Em um bowl misture o Eryngui com os demais ingredientes e a maionese de castanha.

MODO DE PREPARO MAIONESE

1. Liquidifique todos os ingredientes.

Mini torta de maçã

INGREDIENTES

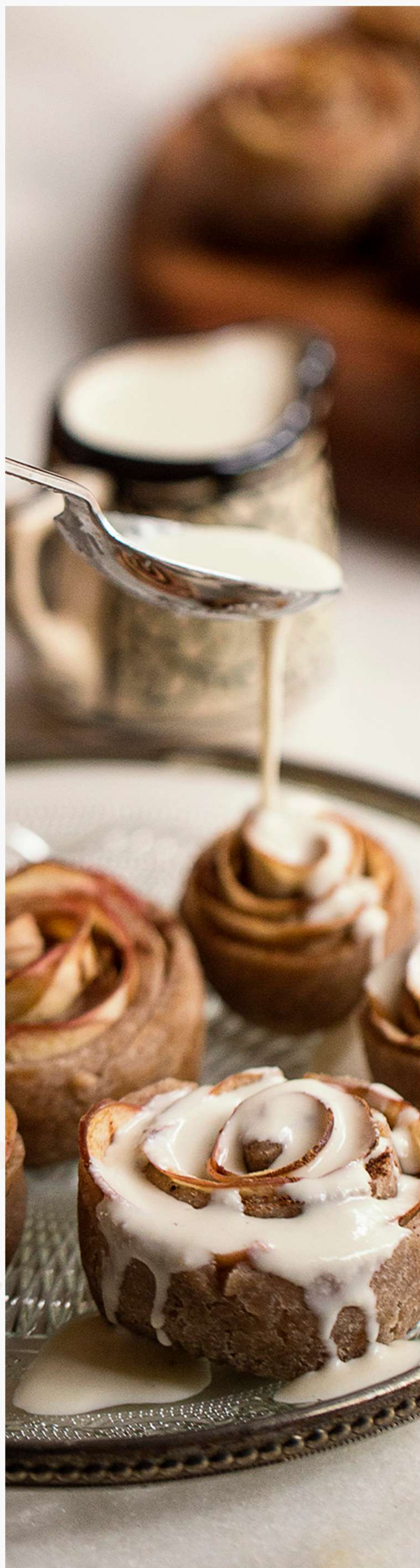
- 1 maçã em lâminas
- 1 $\frac{3}{4}$ xícara de Mix de farinha sem glúten ou farinha de trigo
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de goma xantana (caso use farinha de trigo, não precisa de goma xantana)
- 4 colheres de sopa de óleo de coco
- $\frac{1}{4}$ xícara de açúcar de coco
- 1 colher de chá de psyllium
- 2 colheres de sopa de Azeite de oliva
- $\frac{1}{4}$ colher de chá Canela em pó
- $\frac{1}{8}$ colher de chá Cravo em pó
- $\frac{1}{8}$ colher de chá Cardamomo em pó
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de sal
- 150 ml de água (aos poucos, até dar o ponto)
- 1 limão siciliano

INGREDIENTES PARA O CREME DE CASTANHA

- $\frac{1}{4}$ de colher de chá de extrato de baunilha
- 150 g de castanha de caju hidratada
- 1 colher de sopa de açúcar de coco ou da sua preferência.

MODO DE PREPARO

1. Fatie as maçãs no mandoline em fatias bem finas. Reserve em uma tigela com água e sumo de limão.
2. Em um recipiente coloque todos os ingredientes. Incorpore com o auxílio de uma espátula e, em seguida, ponha as mãos na massa. Vá adicionando, aos poucos, a água. A massa deve ficar semelhante a uma massa de modelar que desgruda das mãos, mas não pode ficar seca.
3. Abra a massa com o auxílio de um rolo de macarrão e corte em tiras de 3 dedos de espessura. Coloque as fatias de maçã ao longo da massa (da metade para cima), dobre o excedente da massa até cobrir metade das fatias de maçã e enrole a massa formando uma flor. Coloque em uma forma redonda untada de fundo removível, salpique as especiarias por cima e deixe descansar por 15 minutos. Leve ao forno pré aquecido a 180°C, por 25 minutos.
4. Em um liquidificador processe a castanha de caju hidratada com a baunilha e água até dar o ponto desejado e formar um creme aveludado. Caso seja necessário para o seu paladar, adoce. Sirva a torta quente ou em temperatura ambiente com o creme de castanha e raspas de limão.





Tiramissu

CREME DE QUEIJO INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de Nutritional Yeast
- ¼ colher de chá de sal
- 7 g de ágar ágar (diluído em ¼ xic. água)
- 300 g de castanha de caju hidratada
- ½ xícara de óleo de coco sem sabor
- ¼ xícara de água
- 1 colher de sopa de limão

CREME DE CAFÉ INGREDIENTES

- ½ xícara de café instantâneo (2 colheres de sopa pó)
- 7 g de ágar ágar (diluído em ¼ xic. água)
- 300 g de castanha de caju hidratada
- ½ xícara de óleo de coco sem sabor
- 4 colheres de sopa de xylitol ou açúcar de coco

MODO DE PREPARO CREME DE QUEIJO

1. Liquidifique todos ingredientes, exceto o ágar ágar e ¼ de xícara de água. O creme do liquidificador deve ficar bem aveludado. Reserve.
2. Dilua o ágar ágar em ¼ xícara de água e leve ao fogo por 2 minutos. Acrescente ao creme de queijo no liquidificador ligado para que homogeneize em todo o creme. Reserve.

MODO DE PREPARO CREME DE CAFÉ

1. Liquidifique todos ingredientes, exceto o ágar ágar. O creme do liquidificador deve ficar bem aveludado e com sabor de café. Reserve.
2. Dilua o ágar ágar em ¼ de xícara de água e leve ao fogo por 2 minutos. Acrescente ao creme do liquidificador ligado para que homogeneize em todo o creme. Reserve.

Tiramissu

BISCOITO INGREDIENTES

- ¼ colher de chá de sal
- 1 ½ de farinha de aveia
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- ½ xícara de óleo de coco sem sabor
- 2 colheres de sopa de melado de cana

MODO DE PREPARO BISCOITO

1. Em um bowl, misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea.
2. Em um tabuleiro forrado com papel manteiga, abra a massa. Corte em retângulos.
3. Leve ao forno pré aquecido 180°C, até dourarem, aproximadamente 7 minutos.
4. Retire do forno e deixe esfriar.

MONTAGEM

1. Inicie a montagem com uma camada do creme de café.
 2. Em seguida, coloque o biscoito. Disponha o creme de queijo até o topo.
 3. Leve para geladeira por 4 horas.
- Na hora de servir, desenforme e polvilhe com cacau em pó 100%.

RECEITAS PARA SUAS FESTAS DE FIM DE ANO



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

www.svb.org.br/filie-se

