

Quibe de Soja

Ingredientes:

- 01 PACOTE DE CARNE VEGETAL DESIDRATADA
- 1/2 KG DE PASTA DE SOJA
- 1/2 KG DE TRIGO INTEGRAL
- 01 PITADA DE NOZ MOSCADA
- 01 MAÇO DE HORTELÃ
- 01 MAÇO DE CHEIRO VERDE
- 02 DENTES DE ALHO
- 01 CEBOLA
- SAL E PIMENTA A GOSTO

Modo de fazer:

- Deixar o trigo e a carne vegetal de molho em recipiente folgado, durante uma noite.
- Escorrer a água e acrescentar à massa todos os ingredientes, passando-a depois por 3 vezes em moedor com peça fina.
- Acrescentar 2 ovos inteiros à massa e amassar bem.
- Preparar os quibes e fritá-los em óleo quente.

Obs.: É preciso espremer muito bem a massa a fim de secá-la, antes de moê-la. Recheie os quibes com tomates, cebola e salsa picadinhas, condimentando com sal, pimenta e complementando a composição com limão e azeite.

Feijoada de Vegetariana

Ingredientes:

- 1 / 2 xícara (chá) de Proteína Texturizada de Soja em pedaços
- 1 / 2 xícara (chá) de Feijão Azuki
- 1 / 2 maço de aipo ou coentro
- 1 xícara (chá) de cenoura picada
- 1 xícara (chá) de mandioquinha ou inhame picados
- Sal Moído a gosto.

Temperos:

- 1 folha de louro
- 1 cebola picada- 2 dentes de alho
- cheiro verde e Sal Moído

Modo de preparo:

- Colocar o Feijão de molho em água fervente.
- Após 2 horas, cozinhá-lo com o louro.
- Adicionar sal os vegetais picados, e cozinhar por mais 30 minutos.
- Dourar separadamente em óleo quente a cebola, o alho e a Proteína de Soja, juntar com o feijão e os temperos verdes.

Proteína Xadrez

Ingredientes:

- Hidratar 2 xícaras de Proteína Texturizada de Soja em Pedaco em 2 xícaras de água e 1 xícara de Shoyu (molho de Soja).
- Depois de hidratada, esprema para tirar o excesso de líquido.
- 2 pimentões (um vermelho e um verde), cortados em cubos.
- 2 cebolas cortadas em cubos largos
- 6 colheres (sopa) de óleo de gergelim
- 100 g de amendoim torrado
- 200 g de cogumelo Shitaki cortados
- 200 g de broto de bambu já cozidos cortados em pedaços
- Pimenta do reino à gosto, Pedacinhos de gengibre à gosto.

Modo de Preparo:

- Em uma panela média refogar no óleo de Gergelim as cebolas e os pimentões, após murchar, adicionar os outros ingredientes.
- Deixar ferver um pouco e se necessário colocar mais Shoyu para salgar os outros ingredientes.

Sugestão: servir com Arroz Integral

Hamburgers de Soja

Ingredientes:

- 02 XÍCARAS (CHÁ) DE SOJA COZIDO
- 01 XÍCARA (CHÁ) DE ARROZ COZIDO
- 02 COLHERES (SOPA) DE CEBOLA PICADA
- 02 COLHERES (SOPA) DE CHEIRO VERDE PICADINHO
- 02 OVOS
- 01 XÍCARA (CHÁ) DE MIGALHAS DE PÃO
- SAL E PIMENTA A GOSTO

Modo de fazer:

- Amasse bem a soja, misture com os ingredientes restantes.
- Forme bifos redondos (use a boca de um copo para cortar os bifos), e asse em forno moderado até que dourem por uns 45 minutos.

Cozinheiros,

Moro no Rio Grande do Sul e não tenho a mínima idéia de como é o azeite-de-dendê.

Mantive a receita original mas quando faço uso azeite de oliva e um pouquinho de pimenta do lugar do azeite-de-dendê. Fica muito bom. :)

Ingredientes:

- 1/2 kg de abóbora
- 1 copo de farinha de mandioca bem fina
- 2 cebolas grandes picadas de qualquer jeito
- 3 xícaras de coentro picado
- 3 xícaras de cebolinha picada
- 1/2 xícara de castanha de caju
- 1 colher de café de gengibre ralado
- 1/2 xícara de leite de coco
- sal a gosto

um pouquinho de azeite-de-dendê

Preparo:

Ponha a farinha de mandioca de molho em dois copos de água (primeiro a água e depois a farinha).

Cozinhe a abóbora no vapor e amasse com um garfo.

Numa panela, coloque a abóbora, o sal e a farinha. Misture com a água utilizada no cozimento da abóbora, já fria, aos poucos, até que fique um mingau. Leve ao fogo mexendo sempre para que não grude no fundo da panela. Acrescente os temperos batidos no liquidificador com um pouco de água, a castranha e o gengibre. Deixe cozinhar mais um pouco, mexendo sempre. Depois de desligar o fogo, acrescente o azeite e o leite de coco.

Bom apetite!

Simone

Ingredientes:

3 a 4 xícaras de arroz integral cozido
1/2 xícara de castanha de caju moída
6 colheres de sopa de farinha de trigo integral
1 colher de sobremesa rasa de óleo de milho
1 cenoura média ralada em ralo fino
1 xícara de coentro (ou salsa)
sal e pimenta a gosto
1 xícara de cebolinha
1 cebola média picada
1/2 pimentão vermelho médio

Obs: Todos os temperos devem ser cortado bem miúdo)

Preparo:

Passe o arroz e castanha no processador e junte aos temperos, óleo e farinha. Misture tudo.

Modele as almondegas em tamanho pequeno e passe-as em farinha de trigo peneirada.

Coloque-as em assadeira untada com óleo de milho e polvilhada com farinha de trigo integral. Asse em forno quente, o tempo vai depender do gosto pelos temperos mais ou menos crus.

Sirva com molho de tomate salpicado com orégano.

Bom apetite!

Simone

Receita Vegetariana

STROGONOF DE BIFE VEGETAL

1/2 lata de bife de soja (Superbom) cortado em tirinhas
2 colheres (sopa) de margarina ou óleo vegetal
1 cebola picada
4 dentes de alho amassados
1/2 pimentão picado
1 colher (chá) de Ajinomoto
1 colher (sobremesa rasa) de tempero pronto - Alho e Sal
4 tomates picados, sem pele
ou 1/2 lata de molho de tomate pronto
Cheiro verde picado, a vontade

1 colher (sopa) de catchup
1 colher (sopa) de molho inglês
2 colheres (sopa) de cognac
1 vidro de champignon ou de cogumelo fresco cozido em água e sal
Pimenta
1/2 lata de creme de leite sem soro

Fritar o bife em tiras na margarina ou óleo. Juntar: cebola e alho. Quando estiver frito, juntar o pimentão. Fritar. Juntar: tempero alho e sal, tomates e o ajinomoto. Refogar até desmancharem os tomates. Juntar: cheiro verde, catchup, molho inglês, pimenta, champignon. Deixar cozinhar um pouco e colocar o cognac. Por último, o creme de leite.

Aquecer.

Bom Apetite!!

Fernanda