



Sumário

Patê de Azeitonas	2
Risoto de Alho-poró	3
Panqueca de Brócolis com Queijos Vegetais.....	4
Kibe de Abóbora e Castanhas.....	6
Bolo de Chocolate.....	7
Maionese (base).....	8
Lasanha de Legumes.....	9
Nhoque	12
Almôndegas de Tofu com Shiitake e Nozes	14
“Chessecake” de Amora.....	15
Strogonoff de Palmito	17
Feijoada Vegana.....	18
Lasanha de Berinjela	19
Patê de Espinafre com Tofu	20
Bolo de Banana.....	21
Empadão de Palmito.....	22
Bife Vegetal (Seitan)	24
Tofu ao Molho Agridoce.....	25
Alternativa para Peixe Vegano	27
Tiramissú.....	28

Rua Capote Valente, 305 – Pinheiros – São Paulo-SP
(11) 2935-6987

www.casajaya.com.br



Patê de Azeitonas

Ingredientes

- 1 xícara de azeitonas pretas sem caroço e sem água
- 1 xícara de maionese vegetal ou tofu

Preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

Tempo de preparo: 10 minutos



Risoto de alho-poró

Rendimento: 6 porções

Ingredientes

- 3 xícaras de arroz cateto
- 2 alho-porós cortados em anéis
- 1 lata de ervilha (opcional)
- ½ xícara de vinho branco
- Alho e cebola a gosto
- Sal a gosto

Preparo

Refogue o arroz com alho e cebola. Aos poucos vá adicionando água quente e mexendo de vez em quando. Quando o arroz estiver cozido, ao dente, adicione o vinho, a ervilha e o alho-poró. Misture levemente e sirva em seguida.

Tempo de preparo: 30 minutos



Panqueca de brócolis com queijos vegetais

Rendimento: 10 panquecas

Ingredientes - Massa

- 1 ½ xícara de água
- ¼ de xícara de óleo
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1/3 de xícara de amido de milho
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- Sal a gosto

Preparo - Massa

Bata no liquidificador todos os ingredientes até formar um creme homogêneo. Em uma frigideira asse as panquecas.

Ingredientes - Recheio

- 1 brócolis ninja cozido ao dente
- Queijo vegetal ou tofu

Preparo - Recheio

Em uma tigela misture os ingredientes e reserve. Em um prato, recheie as panquecas.

Ingredientes - Molho de tomate

- 1kg de tomate
- Alho e Cebola a gosto
- Sal a gosto



Preparo – Molho de Tomate

Cozinhe os tomates até ficarem bem molhinhos. Tire a pele.
Refogue a cebola e o alho, junte os tomates e deixe apurar por um tempo.

Tempo de preparo: 60 minutos



Kibe de abóbora e castanhas

Rendimento: média de 12 pedaços

Ingredientes

- 3 xícaras de trigo para kibe (hidratar por 2 horas)
- ½ abóbora cozida
- 1 xícara de aveia em flocos
- 1 xícara de farinha de linhaça
- 1 cebola picada
- 2 tomates picados
- ½ maço de hortelã picado
- Castanhas-do-pará trituradas
- Sal a gosto

Preparo

Junte todos os ingredientes. Misture bem até ficar uma massa homogênea.

Unte uma assadeira com óleo, ponha a massa espalhando com as mãos até ficar bem lisa, leve ao forno para assar.

Ingredientes - Molho

- ½ maço de hortelã (somente as folhas)
- ½ xícara de azeite
- Suco de 2 limões

Preparo - Molho

Bata no liquidificador todos os ingredientes. Use para molhar o kibe ao servir.

Tempo de preparo: 60 minutos (+2 horas para hidratar o trigo)



Bolo de chocolate

Ingredientes - Massa

- 1 ½ xícara de farinha de trigo
- ¾ de xícara de açúcar
- 3 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 3 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 colher de sopa de vinagre
- 1 colher de sopa de melado de cana
- 1 xícara de água gelada

Preparo - Massa

Misture os ingredientes líquidos (menos o vinagre), junte os secos. Misture bem e por ultimo junte o vinagre. Unte uma forma com óleo, polvilhe farinha de trigo, ponha na forma e asse em forno pré-aquecido.

Ingredientes - Cobertura

- 300 grs. de chocolate meio amargo em barra
- 1 caixa de creme de leite de soja

Preparo - Cobertura

Derreter o chocolate em banho Maria, acrescentar o creme de leite aos poucos e ir mexendo até ficar um creme homogêneo. Espalhe por cima do bolo.

Tempo de preparo: 60 minutos

Rua Capote Valente, 305 – Pinheiros – São Paulo-SP
(11) 2935-6987

www.casajaya.com.br



Maionese (base)

Rendimento: Aproximadamente 600ml

Ingredientes

- 4 colheres de sopa de extrato de soja PSA
- 1 xícara de água
- 2 colheres de sopa de vinagre de maçã
- 2 colheres de molho de mostarda
- O quanto baste de óleo vegetal (aproximadamente 2 xícaras)
- Sal a gosto

Preparo

Em um liquidificador coloque a água e as 4 colheres de extrato de soja. Tampe-o e bata para que os dois ingredientes se misturem. Pare o batimento e acrescente os outros ingredientes, exceto o óleo. Volte a bater. Com o liquidificador ligado, tire o tampão da tampa principal e vá aos poucos acrescentando o óleo até atingir a consistência desejada.

***Dica:** Normalmente, ao adicionar o óleo, o som que o liquidificador estará fazendo irá mudar. Esta mudança esta ligada a textura da maionese, então ao perceber a mudança do barulho do liquidificador, fique atento para que não seja necessário colocar mais óleo do que o necessário.*

Tempo de preparo: 10 minutos



Lasanha de legumes

Rendimento: 9 porções grandes

Ingredientes

- 1 pacote de massa para lasanha
- 1 abobrinha grande ralada
- 1 cenoura grande ralada
- 2 tomates maduros e grandes picados
- 2 cebolas bem picada
- 250 gramas de tofu
- 5 dentes de alho picados
- ¼ de xícara de shoyu
- Aproximadamente 1 litro de molho de tomate (pronto ou fresco)
- 2 xícaras de proteína de soja texturizada fina
- ½ xícara de azeitona preta picadinha
- 1 limão
- Azeite de oliva para o preparo
- Pimenta-do-reino, salsinha, cebolinha e sal a gosto

Preparo - Molho

Aqueça uma panela e coloque um pouco de azeite, frite 4 dentes alho picado e uma cebola até dourar. Acrescente o molho e deixe aquecer. Quando começar a ferver acrescente sal, pimenta do reino e azeite a gosto. Após desligar o fogo coloque cebolinha picada e salsinha a gosto e reserve.

Rua Capote Valente, 305 – Pinheiros – São Paulo-SP
(11) 2935-6987

www.casajaya.com.br



Preparo - Proteína de soja

Em uma tigela coloque a proteína de soja, uma xícara de água e umas 3 colheres de sopa de azeite e vá mexendo. Acrescente o shoyu e continue mexendo até sentir que a soja esteja macia. Se necessário coloque um pouco mais de água. Reserve. Em uma panela aquecida, coloque um pouco de azeite e frite 1 dente de alho e 1 cebola até dourar. Após isso acrescente a proteína de soja que estava reservada e mexa até dourar. Acrescente sal e pimenta a gosto. Coloque 3 conchas médias de molho e reserve.

Preparo - Creme de tofu

No copo do liquidificador, coloque os 250 g de tofu amassado, 1 xícara de água, 2 colheres de sopa de azeite, suco de 1 limão e sal a gosto. Deixe bater até ficar bem cremoso e reserve.

Preparo - Legumes

Junte a cenoura, a abobrinha, os tomates picados e a azeitona preta e um recipiente onde você possa misturá-los, acrescente um pouco de sal e pimenta-do-reino a mistura e reserve.

Montagem

Em uma forma coloque um pouco de molho, forre com a massa da lasanha. Acrescente agora uma camada da proteína de soja, uma camada do creme de tofu, uma camada dos legumes, volte com outra camada de massa e repita o processo por 3 vezes, sendo que a camada de cima tem que ser de massa. Cubra com o molho de tomate e leve ao forno pré-aquecido por cerca de 30 minutos.



***Dica:** Substitua os legumes por outros de sua preferência. Fatias bem finas de berinjela ficam bem gostosas. Você pode temperar o creme de tofu como preferir, podendo criar outros tipos de queijos vegetais.*

Tempo de preparo: 60 minutos



Nhoque

Rendimento: Aproximadamente 8 porções

Ingredientes

- 4 batatas inglesas descascadas e cozidas (cozidas em ponde de purê)
- 4 colheres de sopa rasas de amido de milho
- 8 colheres de sopa de óleo vegetal
- Aproximadamente 3 xícaras de trigo
- Sal a gosto

Preparo

Em uma tigela amasse as batatas, acrescente as 4 colheres de amido de milho, o óleo, o sal e aos poucos vá acrescentando a farinha até que a massa desgrude das mãos e você consiga formar rolinhos da grossura desejada.

Faça os rolinhos e corte-os do tamanho desejado, disponha em uma forma para que eles não fiquem um em cima dos outro, polvilhe um pouco de farinha de trigo e reserve.

Coloque água para ferver em uma panela e em uma tigela coloque água fria.

Quando a água estiver fervendo, aos poucos vá colocando a massa para cozinhar e deixe-as na água até que subam. Ao subir, com uma escumadeira tire-os e coloque na água fria, escorra, coloque em uma travessa e reserve.

Acrescente o molho de sua preferência e sirva.



Dica: Você pode misturar mandioquinha, mandioca, espinafre e outros ingredientes de sua preferência para ter variações da massa.

Este processo de colocar a massa em água fria serve para que a massa pare de cozinhar. Se a massa passa do ponto no cozimento ela ficará mole e despedaça com muita facilidade.

Tempo de preparo: 40 minutos



Almôndegas de Tofu com Shiitake e Nozes

Rendimento: 30 almôndegas

Ingredientes

- 1 peça de tofu caseiro de 500g
- 10 cogumelos shiitake
- ½ xícara de noz pecan
- Aproximadamente 1 xícara de farinha de trigo
- 1 pedaço de gengibre picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Preparo

Corte o shiitake em pequenos cubos e reserve. Triture, quebre ou pique a nozes em pedaços bem pequenos e reserve. Em uma panela, coloque um fio de óleo vegetal e refogue o gengibre, o shiitake e as nozes até que dourem. Tempere este refogado com sal e pimenta-do-reino e reserve.

Em uma tigela amasse o tofu com as mãos, acrescente o refogado e com a ajuda de uma colher misture o refogado com o tofu. Aos poucos vá acrescentando a farinha de trigo até formar uma pasta consistente. Forme as bolinhas e frite-as em óleo quente ou asse-as em forno médio até que fiquem douradas.

***Dica:** Ao invés de shiitake e noz pecan, você pode colocar outros temperos e mudar o sabor da almôndega.*

Tempo de preparo: 30 minutos



“Chessecake” de Amora

Rendimento: 12 pedaços

Ingredientes - Massa

- 10 colheres de farinha de trigo
- 4 colheres de xerém de castanha de caju
- 8 colheres de óleo vegetal
- Aproximadamente ½ xícara de água
- 1 pitada de sal

Preparo - Massa

Coloque todos os ingredientes, menos a água, em uma tigela e misture usando apenas as pontas dos dedos para que essa massa forme uma farofa. Tendo a farofa, aos poucos acrescente a água e misture com a mão até que a massa forme uma bola e desgrude da tigela. Reserve.

Ingredientes - Recheio

- 250g de tofu amassado
- 150 ml de água
- 1 caixa de creme de soja
- 15 colheres de açúcar
- 4 castanhas do Pará
- Suco de 1 limão

Preparo - Recheio

Coloque todos os ingredientes dentro de um liquidificador e bata até formar um creme homogêneo e reserve.

Rua Capote Valente, 305 – Pinheiros – São Paulo-SP
(11) 2935-6987

www.casajaya.com.br



Montagem

Pegue uma forma média, redonda e com o fundo falso e coloque a massa no fundo, espalhando com a mão para que ela tome totalmente o fundo da forma, tome cuidado para que não fiquem furos ou espaços perto das bordas. Acrescente o creme sobre a massa e leve ao forno médio pré-aquecido até que fique dourada. (Aproximadamente 20 minutos).

Finalização

Para a finalização, pegue um pote de geléia de amora e espalhe sobre o “Chessecake” e leve a geladeira. Sirva a torta fria. Use uma espátula para cortar e servir a torta.

Ingredientes - Geléia de Amora

- 250 g de amoras frescas
- 300 ml de água
- 1 colher (café) de raspas de limão
- 80g de açúcar demerara

Preparo

Bater no liquidificador as amoras com a água. Levar a mistura ao fogo baixo, acrescentando as raspas de limão. Deixar cozinhar até ficar com a textura desejada.

***Dica:** Caso queira, cubra com outros sabores de geléia.*

Tempo de preparo: 70 minutos



Strogonoff de Palmito

Rendimento: Aproximadamente 8 porções

Ingredientes

- 800gr de palmito picado
- ½ Xícara de champignon fatiado
- 2 Tomates picados
- 1 Cebola picada
- 2 Dentes de alho amassados
- 3 Colheres de ketchup
- 1 Xícara de creme de leite de soja
- 3 Colheres de farinha de trigo
- Sal, Salsinha e condimentos a gosto
- Óleo (o suficiente para refogar os temperos)

Preparo

Antes de iniciar o preparo, deixe 1 litro de água no fogo. Em uma panela grande, aqueça o óleo e refogue o alho, cebola e os tomates.

Junte os champignons e vá mexendo para que fique bem refogado. Acrescente o palmito, mexa mais um pouco e vá acrescentando água quente aos poucos, deixe cozinhar por aproximadamente 15 minutos.

Dissolva a farinha de trigo em meia xícara de água e vá adicionando ao preparado sem parar de mexer para não empelotar. Acrescente o creme de soja e o ketchup. Deixe ferver e desligue o fogo. Por último acrescente a salsinha.

Tempo de preparo: 40 minutos

Rua Capote Valente, 305 – Pinheiros – São Paulo-SP
(11) 2935-6987

www.casajaya.com.br



Feijoada Vegana

Rendimento: 8 porções

Ingredientes

- 2 Batatas
- 1 Batata-doce média
- 2 Cará
- ¼ De Abóbora japonesa
- 1 Berinjela
- 2 Cenouras
- 1 Inhame
- 3 Mandioquinhas
- 1 Cebola grande picada
- 2 Dentes de alho picados
- 2 Tomates picados
- 1 Xícara de coco em fatias finas (frito em azeite)
- 100gr de tofu defumado
- ½ Kg de feijão preto (cozido e temperado)
- Salsinha, cominho, pimenta-do-reino e condimentos a gosto

Preparo

Descasque os legumes com exceção da berinjela e corte-os em pedaços não muito pequenos. Refogue o alho, a cebola e o tomate em óleo. Junte os legumes, sal e os condimentos e deixe cozinhar um pouco (não deixe desmanchar).

Acrescente o feijão e a salsinha, cozinhe por mais alguns minutos e então desligue o fogo. Por último junte o coco (já frito) e também o tofu.

Tempo de preparo: 90 minutos



Lasanha de Berinjela

Rendimento: Aproximadamente 8 porções

Ingredientes

- 5 Berinjelas grandes
- 500gr de queijo vegetal “Catupysoy”
- 300gr de queijo vegetal “Vegarela”
- Molho de tomate a gosto

Preparo

Antes de iniciar o preparo, aqueça o forno. Corte as berinjelas em fatias grossas de aproximadamente 1 cm de espessura. Leve-as ao forno pré-aquecido em assadeiras untadas com óleo. Salpique um pouco de sal e deixe-as desidratar, sempre virando de lado e sem deixa-las assar.

Em uma assadeira ou forma refratária, monte a lasanha alternando o molho, a berinjela, o catupysoya e a vegarela, asse em forno médio.

Tempo de preparo: 60 minutos



Patê de Espinafre com Tofu

Rendimento: 300 gramas

Ingredientes

- ½ Maço de espinafre
- 200gr de tofu fresco

Preparo

Cozinhe o espinafre, escorra a água e bata no liquidificador com o tofu e sal a gosto.

Tempo de preparo: 20 minutos



Bolo de Banana

Rendimento: 12 pedaços

Ingredientes

- 2 Colher de sopa de canela em pó
- 3 Xícaras de farinha de trigo
- 1 Xícara de açúcar
- 1 Xícara de chocolate granulado (sem leite) ou chocolate meio amargo (sem leite) ralado.
- 1 Colher de sobremesa de fermento em pó
- 4 Colheres de sopa de óleo de soja
- 1 Xícara de água ou leite de soja morno
- 1 Colher de sopa de melado de cana
- 1 Colher de sobremesa de vinagre
- 6 Bananas nanicas
- 1 Xícara de açúcar (ou o suficiente para caramelar a forma)

Preparo

Antes de iniciar o preparo, aqueça o forno.

Corte as bananas em fatias não muito finas. Derreta o açúcar em uma forma redonda e faça uma camada com as fatias de banana.

Misture os ingredientes do bolo menos o chocolate, até ficar uma massa homogênea. Misture levemente o chocolate ralado ou granulado. Asse em forno médio por mais ou menos 30 minutos.

Tempo de preparo: 40 minutos

Rua Capote Valente, 305 – Pinheiros – São Paulo-SP
(11) 2935-6987

www.casajaya.com.br



Empadão de Palmito

Rendimento: 1 Torta média

Ingredientes - Massa

- 2 Xícaras de farinha de trigo
- 2 Colheres de sopa de farelo de trigo
- 1 Colher de sopa de farinha de linhaça
- ½ Xícara de azeite de oliva
- O quanto baste de água
- Sal a gosto

Preparo - Massa

Em uma tigela coloque todos os ingredientes secos. Misture-os bem e em seguida acrescente o azeite. Com uma colher, misture lentamente até que se forme uma “farofa”. Aos poucos vá acrescentando água até que a massa desgrude totalmente da tigela e esteja bem lisa. Reserve e leve a geladeira.

Ingredientes - Recheio

- 1 Tomate picado
- 1 Cebola picada
- 1 Xícara de palmito picado
- Salsa, sal e pimenta do reino a gosto
- Azeite para refogar
- 1 Colher de sopa de farinha de trigo ou maisena diluído para engrossar o recheio



Preparo - Recheio

Em uma panela pré-aquecida coloque um fio de azeite e refogue a cebola até dourar, acrescente o palmito e o tomate e misture. Deixe o tomate murchar, tempere a gosto. Em uma xícara, dilua a farinha de trigo em um pouco de água e acrescente aos poucos na mistura até chegar na consistência desejada. Reserve.

Finalização

Abra a massa com a ajuda de um rolo, forre a forma com a massa e tire as sobras de massa. Coloque o recheio. Abra o restante da massa com a ajuda do rolo, cubra a torta e leve ao forno médio pré-aquecido a 200°C e deixe até dourar.

***Sugestão:** recheio de tofu com espinafre ou tofu com tomate seco ficam muito bons.*

Tempo de preparo: 45 minutos



Bife Vegetal (Seitan)

Rendimento: 20 Bifes

Ingredientes

- 3 Xícaras de farinha de glúten
- 1 Xícara de farinha de trigo
- 4 Xícaras de água
- Sal a gosto

Preparo

Em uma tigela misture as farinhas, o sal e a água. A mistura será uma massa bem consistente e firme. Coloque a massa em um pote e deixe descansar de um dia para outro dentro da geladeira.

Leve uma panela funda, com água e temperos a gosto, ao fogo e deixe ferver. Corte a massa em bifes do tamanho desejado e coloque na panela. Quando o “bife” subir, tire-o e reserve.

Tempere-o como desejar e passe em uma frigideira até dourar bem de ambos os lados.

Sugestão: *Bife acebolado ou a rolet ficam muito saborosos.*

Tempo de preparo: Preparação: 10 minutos, mais 1 noite de descanso. Finalização: 30 minutos



Tofu ao Molho Agridoce

Rendimento: 2 porções

Preparo - Tofu

Corte em cubos, e reserve.

Caso queira fritar, aqueça bem o óleo e frite os cubos em pequenas porções. Deixe fritar até estar bem dourado.

Caso queira assar, coloque os cubos de tofu em uma forma com um pouco de óleo e leve-os ao forno pré-aquecido até que esteja dourado.

Ingredientes - Molho

- 2 Xícaras de extrato de tomate
- ½ Xícara de vinagre branco de maçã
- 1 Cebola cortada em cubos grandes
- 1 Pedaco de gengibre bem picadinho
- 1 Pimentão amarelo cortado em cubos
- 3 Colheres de amido de milho para engrossar
- 3 Colheres de açúcar
- Óleo para refogar
- Sal a gosto

Preparo - Molho

Leve uma panela ao fogo, e refogue o gengibre e a cebola, acrescente o extrato de tomate, o açúcar, o sal e deixe ferver. Quando ferver, acrescente o amido de milho diluído em um pouco de água, e vá acrescentando aos pouco até chegar na consistência desejado. Por ultimo acrescente o pimentão e os cubos de tofu.

Rua Capote Valente, 305 – Pinheiros – São Paulo-SP

(11) 2935-6987

www.casajaya.com.br



Deixe cozinhar por mais uns 3 minutos e sirva com o acompanhamento desejado.

Sugestão: Sirva com arroz japonês e acrescente abacaxi e terá um resultado muito interessante.

Tempo de preparo: 45 minutos



Alternativa para Peixe Vegano

Rendimento: 10 porções

Ingredientes

- 1 Tofu firme
- 1 Xícara proteína de soja desfiada
- 1 Cebola laminada
- Suco de 1 limão
- 1 Xícara farinha de trigo
- 1 Folha de alga nori triturada
- Folhas de alga nori para montagem

Preparo

Em uma tigela amasse o tofu e acrescente todos os outros ingredientes exceto a folha inteira de alga. Espalhe a massa formada sobre a folha inteira de alga deixando a camada com aproximadamente 1cm. Leve ao congelador e deixe congelar.

Ainda congelado corte do tamanho desejado e prepare como desejar.

OBS: *Você pode montá-lo de formas diferentes.*

OBS 2: *Dependendo da montagem, você não precisa congelar.*

Sugestão: *Empanadinhos, lanches ou moqueca são opções já feitas e que as pessoas adoraram.*

Tempo de preparo: 60 minutos

Rua Capote Valente, 305 – Pinheiros – São Paulo-SP

(11) 2935-6987

www.casajaya.com.br



Tiramissú

Rendimento: 1 Tiramissú

Ingredientes - Massa básica de bolo

- 2 Xícaras de farinha de trigo
- 1 Xícara de açúcar
- ½ Xícara de óleo
- 1 e ½ Xícara de água
- 1 Colher de café de aroma de baunilha
- 2 Colheres de sopa de fermento

Preparo - Bolo

Em uma tigela misture os ingredientes secos, depois os líquidos, deixando por ultimo o fermento. Com o batedor de arame, misture o bolo até a massa ficar homogênea. Leve em forno médio pré-aquecido em 230 graus por aproximadamente 30 minutos. Reserve.

Ingredientes - Creme de chocolate com café

- 250gr de chocolate sem lactose
- 1 Caixinha de creme de soja
- 1 Xícara de café já preparado

Preparo - Creme de chocolate com café

Derreta o chocolate em banho maria ou em microondas, acrescente o creme de soja e a xícara do café. Com uma espátula mexa até todos os ingredientes estarem bem misturados. Reserve.



Ingredientes - Creme de tofu

- 300gr de tofu firme
- Suco de 2 limões
- ½ Xícara de água
- 6 Castanhas do Pará
- 1 Xícara de açúcar
- 3 Colheres de melado de cana

Preparo - Creme de tofu

Coloque todos os ingredientes em um liquidificador e bata até formar um creme homogêneo.

Montagem

1. Corte o bolo na horizontal
2. Pegue uma forma do tamanho da forma do bolo para a montagem
3. Coloque uma parte do bolo
4. Cubra com uma camada do creme de tofu
5. Em seguida uma camada de creme de chocolate com café
6. Repita o processo e leve ao congelador por algumas horas
7. Polvilhe com cacau em pó, corte e sirva

***Sugestão:** Sirva congelado e terá uma saborosa sobremesa gelada, como um sorvete por exemplo.*

Tempo de preparo: 90 minutos