



o MOVE apresenta

RECEITAS VEGANAS

Para a Ceia de Natal e Ano Novo



MOVE

MOVIMENTO PELA ÉTICA ANIMAL ESPÍRITA

QUEM SOMOS

O MOVE é uma plataforma educativa de integração e troca de experiências, bem como de divulgação e produção de conteúdo sobre a ética animal espírita, conforme as obras espíritas clássicas, a ciência e a comunicação não-violenta.

Nossa missão é facilitar o acesso do movimento espírita às recomendações dos benfeitores espirituais e da ciência sobre a importância da renovação de hábitos que prejudicam os animais e a Natureza e, conseqüentemente, toda a humanidade.

Atuamos através de diversas formas. Uma delas é a **Campanha de Receitas Veganas para o Centro Espírita**, onde oferecemos receitas acessíveis as pessoas e aos espaços espíritas, seja para as cantinas, almoços, eventos beneficentes, datas comemorativas e etc.

Não temos sede física, nossa atuação se dá pelos nossos canais virtuais e pela atuação dos membros nos espaços espíritas. Queremos muito colaborar para a promoção da ética animal espírita em seus espaços, sempre de maneira fraterna.

Para conhecer nosso trabalho, acesse nosso site e redes sociais:

- **Instagram:** <https://www.instagram.com/move.eticaanimalespirita/>
- **Facebook:** bit.ly/facebookmove
- **Site:** <https://eticaanimalespirita.org/>
- **Youtube:** bit.ly/moveeticaanimalespirita

**Venham se MOVEr conosco em favor dos animais,
das pessoas e de toda a Natureza!**



SOBRE ESTE PROJETO

De acordo com a missão educativa do MOVE, um dos objetivos é fornecer materiais para facilitar a mudança de *hábitos alimentares e relacionamento com os animais* à luz da Doutrina Espírita.

Comumente se ouve, e o vegano? O que come na ceia? A resposta é simples: **muito amor com muito sabor!** Assim, adicionamos aqui deliciosas receitas para todos os gostos e bolsos, indicando a substituição de ingredientes, e incentivando o *cozinhe você mesmo*, evitando ao máximo recorrer a industrializados e, sobretudo, tendo como premissa uma culinária sem sofrimento animal e o respeito a todo o meio ambiente.

Cabe a você montar o seu cardápio, escolhendo as opções oferecidas, não se esquecendo que 25% da refeição deve conter grãos, feijões, lentilhas, outros 25% destinam-se aos bons carboidratos (raízes e cereais em geral, como mandioca e arroz) e os 50% restantes precisam ser deixados para os legumes e verduras, principalmente as verde-escuras. Então, se você escolher um primeiro prato que não tenha grãos, invista num segundo prato ou numa salada que os tenham. E não tenha receio de colocar mais de um tipo de salada na mesa.

O MOVE pretende veganizar, criar e testar receitas incríveis (sempre dando os créditos), oferecendo substituições acessíveis, além de trazer orientações gerais para a preparação de pratos deliciosos para eventos veganos nos espaços espíritas e onde couber um pouco mais de amor pelos nossos irmãos animais e por toda a natureza.

Jesus abençoa todos os esforços em divulgar a Doutrina Espírita e vivenciar o Seu Evangelho de Amor para todas as criaturas!

Bom Apetite!

***Desejamos a todos, humanos e não humanos, Boas Festas
na companhia de Nosso Mestre Jesus,
e com muito mais amor no ano que se inicia!***



ÍNDICE DAS RECEITAS

1. Antepastos e Petiscos	
❖ Abobrinhas marinadas	05
❖ Homus com azeitonas pretas	05
❖ Patê de berinjela com nozes	07
2. Primeiro prato	
❖ Pasta alla Norma	09
❖ Risoto de abóbora	11
❖ Nhoque de (quase) tudo	13
❖ Molhos para massas	15
<i>(Molho sugo e Molho Bolonhesa de Lentilhas)</i>	
❖ Molho bolonhesa de lentilhas	15
3. Segundo prato	
❖ Assado vegano	17
❖ Couve-flor ao forno	17
❖ Rocambole de lentilhas e quinoa	18
4. Saladas	
❖ Salada de lentilhas com suco de limão	21
❖ Salpicão vegano	22
❖ Molhos veganos para salada	23
<i>(Maionese, Molho Mostarda e Mel e Molho Waldorf)</i>	
❖ Verduras e legumes da estação (dezembro)	24
5. Especial	
❖ Churrasco vegano	26
6. Sobremesas	
❖ Bolo triplo chocolate	28
❖ Mousse de chocolate	29
❖ Sonhos de banana veganos	30
❖ Algumas frutas da estação (dezembro)	31

1. ANTEPASTOS E PETISCOS

❖ ABOBRINHAS MARINADAS

(Receita de Carol / MOVE)

Ingredientes

- 3 abobrinhas grandes
- Sal a gosto
- 6 cebolas médias
- 5 folhas de louro
- 1 copo de óleo
- 1 1/2 copo de vinagre branco
- 1 maço de cheiro verde

Preparo

Raspe um pouco a casca das abobrinhas. Corte cada abobrinha em fatias de aproximadamente 1 cm de espessura.

Ferva água com sal numa panela e coloque as fatias de abobrinha. Deixe apenas amolecer e retire. Deixe escorrer bem.

Prepare um molho marinara com os demais ingredientes. Corte as cebolas em rodela finas e leve ao fogo com o óleo, o vinagre, o louro e o sal. Deixe ferver bem e só ao final acrescente a salsinha e a cebolinha picadas.

Em um recipiente para servir, coloque em camadas alternadas as fatias de abobrinha e o molho (sendo a primeira e a última camadas de molho). Leve à geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir. Sirva com um bom pão vegano de sua preferência.

❖ HOMUS COM AZEITONAS PRETAS

(Receita tradicional árabe, original de Valentina Sforza, testada e adaptada pelo MOVE)

Rendimento: 4 a 6 porções

Ingredientes

- 450 g de grão de bico cozido
- 60 ml de água (ou caldo de legumes caseiro)

- 3-5 colheres de sopa de suco de limão siciliano (a gosto - use menos se tiver limão comum ou rosa)
- 1 ½ colheres de sopa de tahini (veja receita abaixo ou use 1 colher de chá de cominho moído)
- 2 dentes de alho espremidos ou ralados
- 50 g de azeitonas pretas sem caroço picadinhas
- Sal a gosto (atenção se as azeitonas estiverem muito salgadas)
- 1 a 2 colheres de sopa de azeite

Preparo

Para o tahini (MOVE): Coloque na frigideira 200 g de gergelim branco para tostar em fogo médio. Coloque um fio de azeite se desejar. Vá mexendo e não saia de perto, pois pode queimar. Quando o gergelim dourar, desligue e deixe esfriar. Depois coloque num liquidificador e bata até virar uma pasta. Conserve em um vidro tampado na geladeira/frigorífico.

Para cozinhar o grão de bico (assim como qualquer outro grão, lentilhas ou feijões), lave bem e deixe de molho por 24 horas, trocando de água pelo menos duas vezes. Antes de colocar o grão na panela de pressão, despreze a água do molho. Quando ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por pelo menos 20 minutos.

Deixe esfriar bem. Utilize os grãos e reserve a água do cozimento.

Coloque o grão de bico e os demais ingredientes - exceto o azeite e as azeitonas - num processador (ou liquidificador) e coloque 60 ml da água de cozimento reservada. Bata por 5 minutos ou um pouco mais até formar um creme homogêneo. Se não tiver tahini, acrescente o cominho só depois de formar esse creme, misturando bem. Junte as azeitonas e misture bem. Despeje o homus em uma vasilha para servir e abra um buraco no meio do creme, colocando o azeite ali. Se for servir depois, coloque na geladeira e só acrescente o azeite quando for levar o homus à mesa. Decore colocando orégano por cima.

❖ PATÊ DE BERINJELA COM NOZES

(Receita tradicional grega, original de Valentina Sforza, testada e adaptada pelo MOVE)

Rendimento: 4 a 6 porções

Ingredientes

- 2 kg de berinjelas grandes (prefira as mais leves que têm menos sementes)
- 3 dentes de alho
- 75 ml de azeite
- 3 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto
- 1 colher de chá de sal
- ½ colher de chá de pimenta do reino, preferencialmente moída na hora
- 1 maço pequeno de salsa bem picadinha
- Reserve um pouco de salsa para decorar
- 7 colheres de sopa de nozes bem picadas (ou castanhas)
- Reserve algumas nozes inteiras para decorar

Preparo

Aqueça o forno a 190 graus. Corte as duas pontas de cada berinjela, lave-as, enxugue-as bem e as coloque inteiras em uma forma. Leve-as ao forno por uma hora.

Tire-as do forno e deixe-as esfriar. Tire as cascas de todas e coloque as polpas em um escurridor de macarrão, onde deverão ficar por 15 minutos, escorrendo quaisquer líquidos, ou até que não escorra mais nada. Aperte bem as polpas para ajudar a sair o líquido restante.

Existem três diferentes modos de preparar: 1. Coloque as polpas e todos os demais ingredientes em uma tigela e, com a ajuda de um mixer, vá triturando e misturando tudo. 2. Você pode também misturar os ingredientes e ir colocando aos poucos num processador para virar uma pasta. 3. Se não tiver nenhum desses equipamentos, misture os ingredientes às polpas (exceto o vinagre e o azeite), use um amassador de batatas ou um garfo e vá amassando e misturando bem, acrescentando o vinagre e o azeite aos poucos, alternando.

Em todos os casos experimente o patê para ver se precisa de mais sal.
Decore com um pouco de salsa, com as nozes inteiras e um fio de azeite.

Sirva frio com pães veganos.

2. PRIMEIRO PRATO

❖ PASTA ALLA NORMA

(Receita tradicional italiana, testada e adaptada pelo MOVE)



Foto: ilustrativa

Rendimento: 6 porções

Ingredientes

- 500 g de penne ou parafuso seco (ou outro tipo de macarrão sem ovos)
- 2 berinjelas grandes (escolha as mais leves, porque têm menos sementes), cortadas em fatias redondas de cerca de 5 mm de espessura.
- Azeite
- 4 dentes de alho cortados em fatias finas
- 1 maço de manjericão de folhas grandes fresco (lave bem e reserve as folhas inteiras)
- 1 colher de chá de vinho branco (ou vinagre de vinho branco - opcional)
- 2 latas de tomates pelados picados (ou 800g de tomates maduros cortados em cubos)
- 200 g de tofu firme (opcional. Corte em fatias, tempere com sal e as “grelhe” na frigideira com um pouco de azeite, só para dourar os dois lados)

- Sal e pimenta do reino moída
- Pimenta tipo calabresa (opcional)

Preparo

Molho - Em uma panela grande, doure os dentes de alho no azeite. Acrescente os tomates, coloque um pouco de sal e pimenta preta e deixe ferver. (Neste momento, se estiver usando os tomates em cubos, eles precisarão esfriar um pouco antes de você passá-los num processador, coá-los para retirar casca e sementes e depois retornar o líquido coado à panela para reduzir). Em seguida, adicione a colher de chá de vinho branco (opcional), abaixe o fogo, deixando a panela semitampada, até reduzir bem (cerca de 45 minutos - vá mexendo de vez em quando para não grudar no fundo). Experimente o sabor. Se estiver muito ácido, acrescente uma colher de café rasa de açúcar. Ajuste o sal se necessário, adicione a pimenta calabresa a gosto (opcional), coloque algumas folhas de manjeriço rasgadas e desligue o fogo. Retire os dentes de alho antes de servir.

Berinjelas - Enquanto o molho estiver reduzindo, e lembrando de mexê-lo de vez em quando, comece o preparo das berinjelas. Há três possibilidades: fritas (original), grelhadas ou assadas (menos calórico). Primeiro tempere as fatias com sal e pimenta. Se preferir fritá-las, use uma frigideira alta para fritar as fatias em bastante óleo de girassol (na receita original, usa-se azeite, mas é caro). Lembre-se de não jogar esse óleo usado na pia, porque contamina a água. Se você optar por grelhar, utilize um pouco de azeite (ou óleo) pra ir untando a grelha à medida que grelhar as fatias. Mas se preferir assar, regue bem as fatias temperadas com azeite, misturando bem. Coloque as fatias em uma assadeira untada e leve ao forno a 200 graus até dourarem. Se você tiver um forno bom, com opção de grelhar, aproveite e faça tudo nele. Só não descuide pra não queimar. A ideia é que elas fiquem crocantes por fora e macias por dentro.

Macarrão - Quando estiver na metade das berinjelas, coloque uma panela grande cheia de água para ferver. O segredo de uma boa pasta é cozinhar em bastante água. Nunca deixe o macarrão apertado na panela, nem coloque um fio de azeite. A receita original pede macarrão curto, mas você

pode usar outro se preferir. Siga as instruções da embalagem, lembrando de salgar a água assim que colocar o macarrão para cozinhar.

Montagem - baseie-se na imagem ilustrativa. Coloque uma boa quantidade de molho no prato, em seguida coloque uma quantidade de pasta cozida, decore com as berinjelas por cima e finalize com tofu cortado em fatias finas. Sirva imediatamente.

❖ RISOTO DE ABÓBORA

(Receita original de Julliana / MOVE)



Foto: Julliana (MOVE)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

- 400 g de arroz tipo arbóreo (ou comum)
- 1 litro de caldo de legumes/vegetais (veja receita)
- 1 taça de vinho branco seco
- Azeite
- 60 g de manteiga vegetal vegana (ou óleo de coco sem sabor)

- 1 cebola grande picadinha
- Salsão/aipo picadinho
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Cerca de 300 g de abóbora picada em cubinhos, sem sementes (pode ser paulista, goianinha, moranga, ou brasileirinha - qual você tiver disponível e preferir)
- Tofu defumado ralado em ralo grosso a gosto (opcional)
- Tomilho fresco

Preparo

Caldo de legumes/vegetais - Sempre que cozinhar, reserve (tudo higienizado) pedaços e cascas de legumes (cenoura, batata, berinjela, abobrinhas etc.), de cogumelos, talos e folhas (mesmo murchas) de hortaliças (salsa, aipo, escarola, couve, alho poró, brócolis, cenoura etc.) e mantenha em congelador em um saquinho bem fechado ou tipo zip-loc. Quando precisar fazer um caldo, é só cozinhar em 1 litro e meio de água com sal, fogo baixo, por 40 a 60 minutos, até reduzir bem. Em seguida, coe o caldo cozido, utilize imediatamente ou conserve num vidro na geladeira ou congele em cubinhos numa forma de gelo. Você pode também fazer o caldo com os legumes e verduras inteiros. Para reaproveitar, utilize para fazer uma sopinha, como um creme de vegetais servido quentinho.

Risoto - Deixe todos os ingredientes preparados e à mão. O caldo de legumes deve estar sempre quente. Em uma panela, fogo baixo, coloque azeite e a manteiga vegana. Adicione a cebola, metade da abóbora picada e o salsão picado e deixe cozinhar por uns 15 minutos. Depois acrescente o arroz e aumente o fogo. O arroz deve fritar um pouquinho, até você perceber que ele ficou meio transparente. Coloque o vinho, sem parar de mexer. Quando você não sentir mais o cheiro do álcool do vinho, acrescente duas conchas do caldo de legumes, um pouco de sal a gosto e uma pitada de pimenta. Abaixar o fogo. Vá misturando o arroz e, cada vez que perceber que ele vai absorvendo o caldo, antes de acrescentar mais duas conchas e assim por diante. No meio desse processo, coloque mais um pouco de abóbora (a gosto). A ideia é que

a primeira parte da abóbora desmanche e depois pique uns cubinhos para fazer a graça do prato.

O cozimento todo vai levar uns 15 a 20 minutos, dependendo do tipo de arroz e do seu fogão. Experimente para sentir o sal e ver se o arroz está cozido. Se não estiver, continue acrescentando mais caldo até que você sinta que o arroz está cozido, mas firme e cremoso. Se você perceber que o caldo vai acabar antes do cozimento, ferva um pouco de água. Desligue o fogo, coloque o tofu defumado ralado (opcional), misture e deixe a panela tampada por uns dois minutinhos. Sirva imediatamente, uma porção para cada pessoa, de preferência em pratos aquecidos (mergulhe-os em uma bacia com água quente, depois reutilize a água). Decore com folhas de tomilho. Não deixe esfriar: o risoto vai ficar pastoso e perderá toda a textura.

❖ NHOQUE DE (QUASE) TUDO

(Receita original de Elisa Fernandes, testada e adaptada pelo MOVE)



Foto: sugestão para servir

Rendimento: 4 a 6 porções

Ingredientes

- 1 Kg de batata (ou batata doce ou abóbora ou cará ou inhame ou mandioca/aipim) cozida no vapor
- 300 g de farinha (aproximadamente)

- 2 colheres de sopa de azeite
- 20 g de sal (aproximadamente – coloque aos poucos)

Preparo

Descasque as batatas (ou sua opção), pique em cubos e cozinhe no vapor (não cozinhe em água para não ficar aguado). Enquanto isso, prepare os demais ingredientes. Amasse bem as batatas enquanto elas estiverem quentes. Adicione o azeite, o sal, e $\frac{3}{4}$ da farinha, incorporando-a muito bem às batatas. Se precisar, coloque, aos poucos, mais farinha, até que a massa fique macia, pegando um pouco, mas sem ser grudenta. Se a massa ficar muito seca, ficará pesada.

Numa superfície enfarinhada, pegue porções da massa e faça rolinhos de espessura um pouco maior que um dedo e corte os nhoques.

Para o cozimento, use uma panela alta, ferva a água com sal e coloque uma porção dos nhoques, retirando-os assim que subirem. Coloque outra porção, e assim por diante. Não demore para retirá-los da água para não perder o ponto. Vá colocando os nhoques cozidos numa travessa para servir e depois, por cima, coloque o molho de sua preferência. Sirva imediatamente.

Se quiser prepará-los de véspera e cozinhar só no dia, depois de cortar os nhoques, deixe-os em uma assadeira, bem separados uns dos outros, cubra com plástico e coloque a assadeira na geladeira. Também podem ser congelados. Use o mesmo procedimento acima, só que leve a assadeira ao congelador. Depois de umas duas horas, prepare um saquinho para alimentos e coloque rapidinho os nhoques congelados dentro. Leve-os de volta ao freezer. Cozinhe-os congelados.

❖ MOLHOS PARA MASSAS

Molho “Sugo” de Tomates

(Receita clássica italiana, testada pelo MOVE)

Ingredientes

- 1 garrafa (680 g) de passata de tomate (ou purê de tomate - não é extrato)
- 1/3 da garrafa de água filtrada ou mineral (use para “lavar” e aproveitar o tomate que ficou na garrafa de passata)
- 2 dentes grandes de alho amassados (ou espremidos, se você quiser deixá-los no molho)
- 4 colheres de sopa de azeite
- Sal a gosto
- Folhas de manjeriço rasgadas com as mãos (opcional)

15

Preparo

Em uma panela grande, doure os dentes de alho amassados no azeite para eles deixarem um sabor no azeite. Retire os dentes de alho. Acrescente a passata e a água, acrescente um pouco de sal e deixe ferver. Em seguida faça cozinhar em fogo baixo, panela quase tampada, até reduzir bem (cerca de 45 minutos - vá mexendo de vez em quando para não grudar no fundo). Prove. Se estiver muito ácido, acrescente uma colher de café rasa de açúcar. Ajuste o sal se necessário, coloque as folhas de manjeriço e desligue o fogo. Retire os dentes de alho antes de servir.

Molho bolonhesa de lentilhas

(Receita original de Presunto Vegetariano, testada pelo MOVE)

Ingredientes

- 1/2 xícara (de chá) de lentilha crua
- 4 dentes de alho picados
- 1/2 xícara (de chá) de cebola picada

- 1/2 xícara (de chá) de azeitonas picadas
- 1 colher (de chá) de páprica doce
- 2 xícaras (de chá) de molho de tomate
- 1/2 xícara (de chá) de água
- 1 colher (de sopa) de manjeriço picado (cerca de 10 folhinhas)
- 1/2 xícara (de chá) de salsa e cebolinha picadas
- Sal a gosto
- Azeite a gosto

Preparo

Em uma vasilha, coloque a lentilha, cubra com o dobro de água e deixe de molho por 8 horas. Escorra, lave bem e reserve.

Em uma panela alta e em fogo médio, coloque um fio de óleo e refogue o alho picado e a cebola picada até ficarem levemente dourados. Acrescente a lentilha, tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 5 minutos.

Adicione as azeitonas picadas, tempere com a páprica doce ou com outro tempero de sua preferência e misture.

Abaixe o fogo e acrescente o molho de tomate, a água, misture e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando para não queimar.

Adicione o manjeriço picado, a salsa e cebolinha picadas e misture. Regue com um fio de azeite, misture e desligue.

3. SEGUNDO PRATO

❖ ASSADO VEGANO

(Receita original Tá na Mesa Vegg, testada pelo MOVE)

Testado e aprovado. Dica: o molho de ameixas pode ser opcional. O assado já fica muito bom sem ele. Ainda não testamos fazer uma massa diferente, mas fica para uma próxima.

17

Veja a receita e o modo de fazer neste link:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ij9h7IO0ot8&feature=youtu.be>

❖ COUVE-FLOR AO FORNO

(Receita original de Jamie Oliver, testada e adaptada pelo MOVE)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

- 4 dentes de alho
- 1 colher de chá de páprica defumada
- Raminhos de tomilho fresco (ou ½ colher de sopa de tomilho seco)
- Azeite (bastante)
- Sal e pimenta do reino
- Raspas e suco de um limão
- 1 couve-flor grande
- 4 colheres de sopa de vinho branco (ou cidra de maçã)
- 400 g de tomates pelados (ou purê de tomates)
- 40 g de amêndoas em lascas (ou nozes picadas ou castanhas do Pará/Brasil em lascas) tostadas levemente na frigideira
- Um macinho de salsa (só as folhas picadinhas)

Preparo

Preaqueça o forno a 180 graus. Descasque os dentes de alho e amasse-os com a páprica e metade das folhas de tomilho, até virar uma pastinha (se você tiver um pilão com socador ajuda muito - se não, use o cabo de uma colher de pau e um recipiente). Então acrescente duas colheres de sopa de azeite e misture. Rale a casca do limão e reserve. Tire as folhas da couve-flor e corte o talo para que ela fique plana embaixo e então corte essa base em cruz, tomando cuidado para não abrir a couve-flor. Pegue a pasta de alho e passe por toda a couve-flor e coloque-a em uma forma.

Jogue o vinho branco e o suco de limão por cima da couve. Leve ao forno por 50 minutos aproximadamente, até ficar macia e dourada.

Tire a assadeira do forno e jogue os tomates picados junto com o suco deles por cima da couve-flor, espalhe também as raspas de limão e as folhas de tomilho restantes. Retorne a assadeira ao forno por mais 10 minutos.

Retirada a couve-flor do forno, espalhe por cima dela as lascas de amêndoas, a salsa picada e um fio generoso de azeite.

Sirva quente com arroz natalino, ou macarrão, legumes grelhados, farofa.

❖ ROCAMBOLE DE LENTILHAS E QUINOA

(Receita de Paula Lumi, testada e adaptada pelo MOVE)



Foto: ilustrativa

Rendimento: 6 porções

Ingredientes

- 1 xícara de lentilha crua (demolhada cerca de 24 horas)
- 1 ½ xícaras de água
- 2 folhas de louro
- ¼ xícara de quinoa em grão (demolhada cerca de 2 horas)
- 3 colheres de sopa de azeite
- 5 dentes de alho picados
- 1 xícara de cebola bem picada
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 1 colher de sopa de orégano
- ½ colher de chá de cominho
- ½ xícara de aveia em flocos finos
- ½ xícara de farinha de trigo
- Sal e pimenta a gosto
- 2 xícaras de molho de tomate (ver molho sugo em MOLHOS PARA MASSAS)
- 1 xícara de purê de batatas (cozinhe 2 a 3 batatas grandes no vapor, amasse-as ainda quentes, coloque um fio de azeite e salgue a gosto)
- 6 a 10 vagens verdes cruas lavadas
- 6 a 10 palitos de cenoura crua (cenouras julienne)
- Óleo de girassol quanto bastar

Preparo

Despreze a água do molho e coloque as lentilhas para cozinhar com 1 ½ xícaras de água e as folhas de louro. Fogo médio/baixo. Cozinhe-as até a metade da água secar. Despreze a água do molho da quinoa e junte-a às lentilhas. Fogo baixo.

Tire as folhas de louro e deixe cozinhar até secar a água no fundo da panela.

Refogue o azeite, o alho e a cebola e adicione ao cozido das lentilhas e da quinoa. Adicione o suco de limão, o cominho, o orégano, o sal e a pimenta a gosto. Misture bem e deixe cozinhar por mais 3 minutos. Desligue o fogo.

Acrescente a farinha e a aveia. Misture e deixe esfriar.

Prepare o molho e o purê. Cozinhe as vagens e os palitos de cenoura por 5 minutos. Reserve.

Pré-aqueça o forno a 240 graus.

Abra a massa de lentilhas e quinoa sobre um pedaço de papel manteiga de 40 cm de comprimento até formar um retângulo com cerca de 30 cm (comprimento X 20 cm (largura).

Deixando 2 cm de distância de cada borda da massa, coloque o recheio (no sentido da largura da massa): o purê, as cenouras e as vagens. Enrole o rocambole com a ajuda do papel manteiga. Coloque-o para assar em uma forma untada com óleo. Deixe assar por 30 minutos a 240 graus. Retire do forno e cubra com o molho de tomate. Sirva quente com o restante do molho à parte.

4. SALADAS

❖ SALADA DE LENTILHAS COM SUCO DE LIMÃO

(Receita tradicional árabe, original de Valentina Sforza, testada e adaptada pelo MOVE)



21

Foto: ilustrativa

Rendimento: 6 porções

Ingredientes

- 700 g de lentilhas
- 1 ½ litros de água
- 2 batatas grandes, sem casca e cortadas em cubos
- 5 dentes de alho médios, amassados
- 4 colheres de sopa de coentro picado (ou salsa picada)
- 6 colheres de sopa de azeite
- 60 ml de suco de limão siciliano (ou 40 ml de limão comum, coloque a gosto)
- Sal e pimenta do reino a gosto

Preparo

Cozinhe as lentilhas na água por 15 minutos. Acrescente as batatas e cozinhe até elas ficarem macias, mexendo de vez em quando. Frite o alho e o coentro com o azeite até o alho dourar. Acrescente as lentilhas e as batatas e cozinhe por mais 10 minutos, em fogo baixo, mexendo de vez em quando. Desligue. Acrescente o sal, a pimenta. Experimente e corrija, se necessário. Deixe esfriar e leve à geladeira. Acrescente o suco de limão na hora de servir. Você pode acrescentar também dois tomates crus picados, se desejar. Caso queira servir a salada quente, misture o limão imediatamente após salgar e apimentar a salada. Sirva com um pão vegano tipo sírio.

❖ SALPICÃO VEGANO

(Receita original de Tati Lundi, testada e adaptada pelo MOVE)

Rendimento: pelo menos 6 pessoas

Ingredientes

- 1 ½ xícara de cenoura ralada
- 1 ½ xícara de milho cozido
- ¾ xícara de aipo/salão fatiado fino
- ¾ xícara de cebola roxa cortada em cubinhos
- ½ xícara de passas escuras
- ¾ xícara de tomates maduros cortado em cubos e sem sementes
- ¾ xícara de maçã picada em cubos (colocar em água com limão para não oxidar)
- 1 ½ xícara de tofu defumado ralado (o ideal é esse, ainda não testamos, mas você pode experimentar usar 200 g de tofu firme bem temperado com sal, pimenta e páprica defumada, se gostar do sabor. Você pode também não colocar nada. Lembre-se de experimentar o sal do salpicão ao finalizar a mistura.)
- 1 ½ xícara de batata doce em palha para cobrir (ou batata palha comum)
- 2 xícaras aproximadamente de maionese vegana (veja receita em MOLHOS PARA SALADA)

Preparo

Misture todos os ingredientes em uma vasilha para servir e cubra com a batata palha. Se o dia estiver quente, sirva gelado.

❖ MOLHOS VEGANOS PARA SALADA

Maionese vegana opção 1

(Receita original de A Casa Encantada)

Confira aqui: <https://www.acasaencantada.com.br/vegan/como-fazer-maionese-vegana/>

Maionese vegana opção 2

(Receita original de Vegetarirango)

Assista o video da receita aqui (só não precisa por salsa/cebolinha):

<https://youtu.be/0Tm0Eny-7N4>

Molho de Mostarda e Melado

(Versão vegana do MOVE para o tradicional molho de mostarda e mel)

Rendimento: ½ xícara de chá

Ingredientes

- 1 colher de sopa de melado
- 1 colher de sopa de mostarda
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 6 colheres de sopa de azeite

Preparo

Junte os primeiros três ingredientes em uma vasilha, misture bem, e vá acrescentando o azeite aos poucos. Acrescente sal e pimenta como preferir. Misture e sirva. Se desejar dar uma acidez ao molho, acrescente 2 colheres de sopa de suco de limão siciliano, ou 1 colher de sopa de limão comum ou 2 colheres de vinho branco. Vá acrescentando aos poucos até ficar do seu gosto.

Esse molho combina bem com salada de folhas mais amargas e deve ser servido à parte.

Molho Waldorf Vegano

(Versão vegana do MOVE para o tradicional molho waldorf)

Ingredientes

- 3 maçãs picadas em fatias (deixe para cortar no final do preparo)
- 1 talo grande de salsão/aipo, sem folhas, picado em tiras finas
- ½ xícara de chá de leite de vegetal (um pouco menos)
- ½ xícara de chá de maionese vegana (ver receita de maionese vegana em MOLHOS VEGANOS PARA SALADA)
- 2 colheres de sopa de azeite
- Nozes ou castanhas picadas ou amendoim assado a gosto
- Suco de 2 limões
- Sal e pimenta do reino a gosto

24

Preparo

Em uma tigela misture o azeite, a maionese, o suco de um limão, e acrescente o leite de amêndoas aos poucos, o quanto bastar, evitando deixar o molho muito líquido. Acrescente sal e pimenta e experimente. Corte as maçãs, sem tirar a casca, e acrescente o suco do outro limão, misturando bem. Pique também o salsão/aipo e junte às maçãs. Despeje tudo na tigela do molho e misture. Em uma saladeira, separe folhas de alface variadas (lisa, americana etc.) higienizadas e secas, apenas rasgadas com as mãos. Jogue toda a mistura sobre as folhas, fazendo o molho impregnar bem. Por fim, salpique com as nozes ou castanhas picadas. Sirva imediatamente.

❖ VERDURAS E LEGUMES DA ESTAÇÃO (DEZEMBRO)

Aproveite para a sua salada ou acompanhamento os produtos que estão em época de colheita - porque são mais baratos, mais frescos e incentivam as produções locais e familiares.



- Verduras: alho, aspargos, brócolis, cebolinha, coentro, couve, endívias, erva-doce, hortelã, manjericão, mostarda, nabo, palmito, rabanete, rúcula, salsa e salsão.
- Legumes: berinjela, cenoura, cogumelo, feijão, maxixe, pepino, pimentão, tomate e vagem.

5. ESPECIAL

❖ CHURRASCO VEGANO

(MOVE)



Foto: Marta (MOVE)

Para o churrasco vegano vale o que você tiver na geladeira e na fruteira. Faça sempre em boa quantidade, porque os não-veganos também adoram e você pode acabar sem ter o que comer. Abaixo algumas sugestões de ingredientes. Alguns pedem preparo especial. Por isso, comece cedo.

Ingredientes

- Cebolas (grandes, cortadas em quartos, ou pequenas, inteiras, levemente fervidas até ficarem macias)
- Tomates (cortados ao meio ou inteiros se forem pequenos)
- Abobrinhas (cortadas em rodela de 1 cm de espessura)
- Pimentões (cortados em tiras largas - retire as sementes e raspe a parte interna com uma colher para não ficarem indigestos)
- Berinjelas (cortadas em rodela de 1 cm)
- Cogumelos tipo portobello (inteiros - opcional)
- Quiabo (corte as duas pontas)
- Tofu (opcional, cortado em cubos e marinado num molho de vinagre de maçã, molho de soja, azeite e ervas a gosto)

Preparo

Numa tigela, tempere tudo com sal, pimenta, páprica defumada, alho (em pó ou amassado), bastante azeite e outros temperos que preferir. Deixe descansar por pelos menos 2h. Faça espetinhos ou coloque diretamente sobre a grelha. Prontos em 10min.

Outros ingredientes

- Batatas (descascadas e cortadas ao meio, pré-cozidas e depois temperadas com sal, alecrim e azeite)
- Batatas doces (descascadas e cortadas em rodela, pré-cozidas e depois temperadas com sal e azeite)
- Espigas de milho (inteiras, temperadas com sal e margarina vegana)
- Abacaxi (tire a casca e corte em rodela de 1 cm de espessura)
- Bananas maduras com casca, nanicas ou da terra (corte as pontas)
- Maçãs (corte em rodela de 0,5 cm, tempere com melado e canela)
- Pêssegos (cortados no meio)

6. SOBREMESAS

❖ BOLO TRIPLO CHOCOLATE

(Receita original da Mussinha, testada pelo MOVE)



Foto: sugestão de decoração

Testado e aprovado. Dica: para dar a esse bolo uma cara de Natal e deixar ele ainda mais molhado, faça pequenos furinhos no bolo depois de assado, e molhe com uma calda doce (de frutas como laranja, pêsego, ameixas, uvas passas etc.) ou suco de laranja e, depois que a superfície absorver bem a calda, coloque a cobertura de chocolate e decore com nozes e ou castanhas (picadas) e frutas secas se preferir (uvas passas, damascos, cerejas etc.).

Assista o vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=0Yqp5Y4MpyE&feature=youtu.be>

❖ MOUSSE DE CHOCOLATE

(Receita original de Maria Aragão, testada e adaptada pelo MOVE)



Foto: sugestão para servir

Rendimento: 4 porções bem generosas

Ingredientes

- 150 g de chocolate vegano picado
- 200 ml de creme de leite (natas) de soja (ou similar)
- 50 g de margarina vegana (ou óleo de coco, preferencialmente sem sabor)
- 1 xícara de açúcar

Preparo

Derreta o chocolate em banho-maria, juntamente com a margarina. Acrescente o açúcar e misture. Em seguida, vá acrescentando o creme de leite (natas) batendo com um mixer (ou um fuê) e incorporando bem. Leve à geladeira por pelo menos 1 hora. Sirva bem fria.

❖ SONHOS DE BANANA VEGANOS

(Receita portuguesa tradicional de Natal, testada pelo MOVE)



Foto: Marta (MOVE)

Ingredientes

- 4 bananas nanicas maduras
- 25 g de coco seco ralado
- 125 g de farinha
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 75 g de açúcar
- Raspas de 1 limão
- 1 pitada de sal
- Óleo para fritar por imersão
- Mistura de açúcar e canela para polvilhar

Preparo

Coloque todos os ingredientes em uma tigela. Vá amassando as bananas com um garfo e misturando-as aos demais ingredientes. Depois de misturar tudo muito bem, leve à geladeira por 15 minutos. Em uma panela alta, aqueça o óleo a 180 graus (se não tiver um termômetro, faça o teste da fritura, deixando cair um pouquinho de massa no óleo. A fritura deve ser por igual,

sem queimar rapidamente. Se isso acontecer, abaixe um pouco o fogo e volte a testar).

Vá fritando a mistura, uma colher de sopa por vez, até os sonhos dourarem por igual, tomando cuidado para o óleo se manter em 180 graus. Retire os sonhos com a ajuda de uma escumadeira e deixe-os secar bem no papel toalha. Para servir, polvilhe canela e açúcar.

❖ ALGUMAS FRUTAS DA ESTAÇÃO (DEZEMBRO)

Porque fruta é a sobremesa da natureza. Veja na sua região as frutas da época e ofereça de bandeja! Ou até numa salada de frutas maravilhosa! Neste mês elas estão mais baratas.

Abacaxi, ameixa, banana-prata, cereja, coco verde, damasco, figo, framboesa, graviola, kiwi, laranja-pera, limão, lichia, maçã, manga, maracujá, melancia, melão, nectarina, pêsego, romã e uva.