



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](https://bit.ly/facebookmove)
- **Site:** <https://eticaanimalespirita.org/>
- **Youtube:** [bit.ly/moveeticaanimalespirita](https://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

<b>1. Antepastos e Petiscos</b>	
❖ Abobrinhas marinadas	05
❖ Homus com azeitonas pretas	05
❖ Patê de berinjela com nozes	07
<b>2. Primeiro prato</b>	
❖ 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
<b>3. Segundo prato</b>	
❖ Assado vegano	17
❖ Couve-flor ao forno	17
❖ Rocambole de lentilhas e quinoa	18
<b>4. Saladas</b>	
❖ 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
<b>5. Especial</b>	
❖ Churrasco vegano	26
<b>6. Sobremesas</b>	
❖ 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 escurador 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 salsinha 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 salsinha 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, pêssego, romã e uva.