

# Cozinha Vegetariana

*Gabriela Oliveira*

[www.gabrielaoliveira.weebly.com](http://www.gabrielaoliveira.weebly.com)

Autora dos livros

“Cozinha Vegetariana para Quem Quer Poupar”

“Alimentação Vegetariana para Bebés e Crianças”

(e brevemente)

“Cozinha Vegetariana Para Quem Quer Ser Saudável”



Agrupamento de Escolas Fernão do Pó - Bombarral

26 Março de 2015



### **Seitan Caseiro – Como fazer em casa?**

- 1 chávena de glúten de trigo (mal cheia)
- 1 colher de sopa de farinha de trigo sem fermento
- 1 colher de sopa de farinha de trigo integral
- 1 colher de café de alho em pó
- 1 pitada de pimentão doce e de gengibre em pó (opcional)
- 1 chávena de água (mal cheia)
- 1 colher de sopa de molho de soja

#### **PARA COZER**

Água q.b.

- 1 colher de sopa de molho de soja
- 1 fio de azeite
- 1 folha de louro, 1 dente de alho, 1 pedaço de cebola
- 2 folhas de manjeriço ou 1 raminho de alecrim

1. Coloque numa taça o glúten e as farinhas; junte o alho, o pimentão-doce e o gengibre, e misture.
2. Encha uma chávena ou caneca com água (quase até cima) e adicione o molho de soja. Verta sobre as farinhas e mexa rapidamente com uma colher, até incorporar o líquido. Forme uma bola com as mãos. Deixe-a repousar durante, pelo menos, 10 minutos, dentro da chávena que usou (para ganhar o formato de rolo).
3. Leve ao lume uma panela (de preferência de pressão) com água suficiente para tapar a bola de glúten; junte os ingredientes para cozer. Quando começar a ferver, deite a bola de glúten, que deverá ficar completamente submersa. Mexa para não pegar ao fundo e deixe cozer durante 30 minutos, na panela de pressão, ou cerca de 1 hora, numa panela normal.
4. Depois de pronto, o *seitan* pode integrar várias receitas. Conserve no frigorífico, submerso na água da cozedura, até 5 dias, ou congele. Rende 500g.

### **Folhados de Seitan**

- 1 massa folhada retangular de compra
- 300 g de seitan fresco
- 1 fio de azeite
- 2 colheres de sopa de molho de soja
- alho em pó, pimentão doce, manjeriço em pó, tomilho, pitada de pimenta preta q.b.
- Sementes de sésamo e de papoila para polvilhar

1. Corte o seitan em tiras finas, com cerca de 1 cm de espessura e 5 ou 6 cm de comprimento.
2. Coloque as tiras de seitan numa frigideira e tempere com um fio de azeite, molho de soja, alho em pó, uma pitada de pimentão doce e de manjeriço. Leve a saltear em lume médio, cerca de 5 minutos ou até dourar, mexendo regularmente.



3. Desenrole a massa folhada sobre o papel vegetal. Com uma faca afiada ou um cortador de pizza, corte tiras de massa com 5 centímetros de largura. Pouse uma tira de seitan sobre a massa, enrole até o envolver por completo e corte nesse ponto. Com os dedos humedecidos em água, pressione e sele a massa. Repita a operação até a massa acabar.
4. Forre um tabuleiro com papel vegetal e disponha os folhados com a zona do corte virada para baixo, para que não abram quando estiverem no forno. Pincele os folhados com o molho de cozinhar o seitan (ou com água) e polvilhe com sementes de sésamo e de papoila.
5. Leve ao forno pré-aquecido a 200 °C, cerca de 15 a 20 minutos, até ficarem dourados. Sirva acabados de preparar ou deixe arrefecer sobre uma grelha para que se mantenham estaladiços. Podem ser congelados.

### **Feijoada de cogumelos com chouriço**

- 3 cenouras pequenas
- 150 g cogumelos
- ½ couve-coração
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- ½ chávena de caldo de cozer o feijão
- 3 a 4 chávenas de feijão encarnado ou feijão manteiga cozido
- 1/3 chouriço de soja
- azeite, sal, pimentão-doce e noz-moscada q. b.
- salsa e coentros picados para servir

1. Corte a cenoura em rodelas finas, lamine os cogumelos e corte a couve em tiras finas. Pique a cebola e o alho.
2. Aqueça uma caçarola larga com um fio de azeite e a folha de louro. Refogue o alho e a cebola até esta ficar translúcida. Junte a cenoura e salteie durante 2 ou 3 minutos, até ficar macia. Acrescente a couve, seguida do caldo do feijão (ou água), e deixe cozer durante cerca de 10 minutos. Adicione os cogumelos laminados e tempere com o sal, pimentão-doce e a noz-moscada, refogando por 5 minutos. Por fim, misture o feijão e o chouriço de soja cortado às rodelas. Deixe apurar por mais alguns minutos para os sabores se cruzarem.
3. Sirva a feijoada polvilhada com salsa e coentros, e acompanhe com arroz integral ou basmati e uma salada verde.

### **Cuscuz com frutos secos**

Base:

1 chávena de cuscuz  
½ colher de café de açafão-das-índias  
1 folha de manjeriço  
1 fio de azeite  
1½ chávena de água  
½ caldo de legumes biológico (opcional)  
½ colher de café de sal  
cebola roxa, salsa e coentros picados  
azeite e sumo de limão para temperar

Mistura de frutos secos:

½ chávena de nozes, amêndoas tostadas, pinhões, sementes de girassol e de abóbora;  
½ chávena de sultanas, *cranberries* e figos secos picados

1. Coloque o cuscuz numa taça com tampa. Adicione a folha de manjeriço, o açafão e um fio de azeite.
2. Ferva a água e dissolva o sal e o caldo de legumes (se não usar, aumente a quantidade de sal). Verta a água sobre o cuscuz, misture, e tape de imediato. Cubra a taça com uma toalha para isolar o calor (principalmente no Inverno) e deixe repousar por 10 minutos ou até que absorva completamente a água.
3. Destape e solte os grãos com um garfo. Regue com um fio de azeite e sumo de limão. Deixe arrefecer e misture a cebola picada, os frutos secos picados e as sementes tostadas, a salsa e os coentros. Se precisar, acrescente mais um fio de azeite e sumo de limão. Sirva frio.

### **Salada crudívora de beterraba**

1 beterraba  
1 nabo pequeno  
2 cenouras  
½ couve-coração  
uma pitada de sal fino  
sumo de limão, azeite e orégãos q. b.

1. Descasque a beterraba, o nabo e a cenoura e raspe num ralador médio. Lave a couve e proceda da mesma forma.
2. Numa taça de servir, misture a couve, a cenoura, o nabo e a beterraba raladas. Tempere com o sal, o sumo de limão, orégãos e azeite.

### Bolo de chocolate

- 1 ½ chávenas de farinha de trigo
- ½ chávena de farinha de trigo integral
- 1½ chávenas de açúcar amarelo
- 1 c. sopa de linhaça dourada moída
- 5 c. sopa de cacau em pó
- 1 c. sopa de fermento em pó
- 1 c. café de bicarbonato de sódio
- 1 1/2 de chávenas de leite de soja
- ½ chávena de óleo
- 1 c. sobremesa de sumo de limão
- ½ c. café de essência de baunilha (opcional)

#### *Cobertura:*

- 3 c. sopa de leite de soja ou natas
- 2 a 4 c. sopa de açúcar amarelo
- 1/3 de tablete de chocolate meio amargo
- frutos vermelhos e hortelã para decorar

1. Numa taça grande misture os ingredientes secos, passando-os por uma peneira: as farinhas, o açúcar, a linhaça, o cacau, o fermento e o bicarbonato. À parte misture o leite, o óleo, o sumo de limão e a essência de baunilha. Deite a mistura líquida na taça das farinhas, enquanto vai mexendo com uma vara de arames; continue a mexer por cerca de 1 minuto, para incorporar os ingredientes e obter uma massa homogénea. Repita a receita caso pretenda fazer um bolo duplo.
2. Unte a forma (ou as formas) e polvilhe com farinha. Deite a massa e leve ao forno preaquecido a 180 °C durante 25 a 30 minutos (verifique a cozedura com um palito). Retire do forno e desenforme depois de arrefecer.
3. Para a cobertura, leve ao lume o leite de soja com o açúcar até começar a borbulhar; retire e junte o chocolate picado, mexendo até derreter. Use quente.
4. Coloque o bolo num prato de servir e cubra-o com o chocolate derretido, usando uma espátula ou faca larga. Decore com folhinhas de hortelã e frutos vermelhos (secos em papel absorvente), como morangos, framboesas e mirtilos.

Receitas de Gabriela Oliveira, autora dos livros:

- “Cozinha Vegetariana para Quem Quer Poupar”
- “Cozinha Vegetariana para Quem Quer Ser Saudável”
- “Alimentação Vegetariana para Bebés e Crianças”

Facebook: Cozinha Vegetariana Gabriela Oliveira

Facebook: Alimentação Vegetariana para Bebés e Crianças

Site: [www.gabrielaoliveira.weebly.com](http://www.gabrielaoliveira.weebly.com)

Email: [livro.vegetariano@gmail.com](mailto:livro.vegetariano@gmail.com)

