



alimentos saboreados com prazer, com o melhor benefício para a saúde

## Sessão I As bases de cozinha vegetariana



## Índice:

**Patê de semente de girassol----- 3**

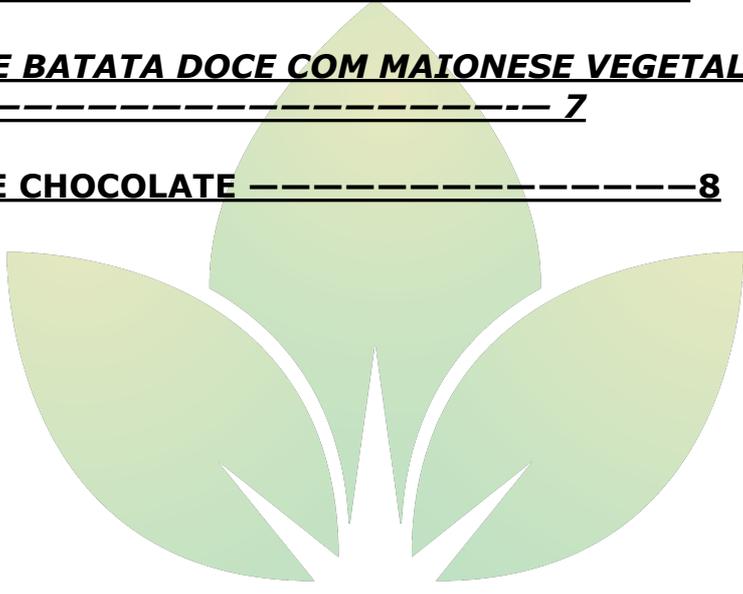
**Seitan Caseiro----- 4**

**Bifes de seitan com natas e cogumelos ----- 5**

**MAIONESE VEGETAL -----6**

**SALADA DE BATATA DOCE COM MAIONESE VEGETAL E  
TOMILHO ----- 7**

**TRUFAS DE CHOCOLATE -----8**



Veggie Maria

## Patê de semente de girassol:

### Ingredientes:

1/2 chávena de água

1 dente de alho

1 chávena de semente de girassol torradas

1 colher de chá de sal

1 colher de cebola picada ou em pó

Pimenta preta

Salsa a gosto

1 C. de sopa de sumo de limão

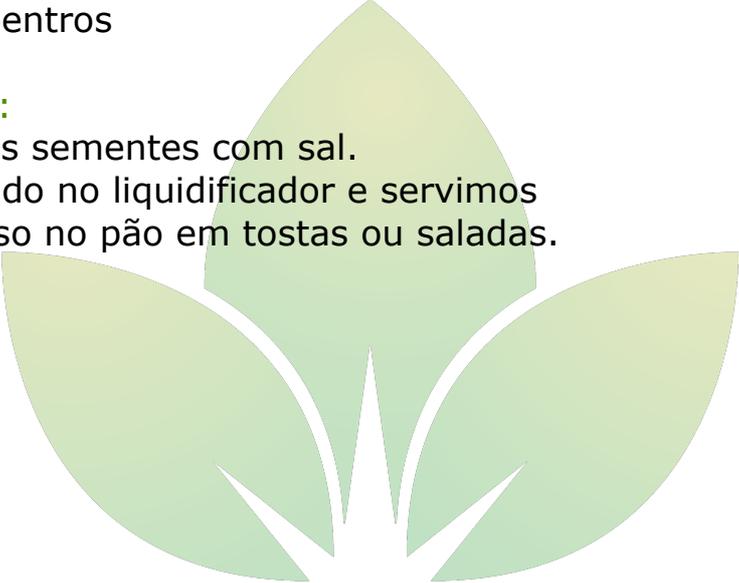
Salsa ou coentros

### Preparação:

Torramos as sementes com sal.

Batemos tudo no liquidificador e servimos

Fica delicioso no pão em tostas ou saladas.



Veggie Maria

## Seitan Caseiro

### Ingredientes:

- 1 chávena de glúten de trigo
- 1 clh de sopa de farinha de trigo
- 1 clh de sopa de farinha de trigo integral
- 1 clh de sopa de pimentão doce ( ou fumado)
- 1 clh de sopa de gengibre
- 1 clh de sopa de alho em pó
- 1 chávena mal cheia de água
- 2 clh de sopa de molho de soja

### Preparação:

Misturam-se todos os ingredientes em pó num recipiente. Enche-se a chávena mal cheia de água para que o seitan fique mais consistente, e acrescenta-se o molho de soja a água. Verte-se água nas farinhas e com as mãos fazemos uma bola que se deve despegar do recipiente. coloca-se o seitan dentro da chávena para ganhar forma. Deve ficar neste modo por pelo menos 10 minutos.

Colocamos uma panela ao lume com água, ramo de manjeriço , um ramo de alecrim, meio limão, azeite e louro.

Quando estiver a ferver deita-se o seitan e coze por 45m

Está pronto 😊

*Veggie Maria*

## Bifes de seitan com natas e cogumelos

### Ingredientes:

- 4 bifes de seitan (caseiros, para serem tenros)
- Molho de soja q.b
- Alho em pó q.b
- 1 clh de chá de gengibre em pó
- Vinho branco/tinto q.b
- 1 folha de louro
- pimenta preta q.b.
- 200 gr de cogumelos
- 200 ml de natas
- 200gr de cogumelos frescos
- Óleo girassol q.b
- 3 alhos picados
- 1 folha de louro
- Sal e pimenta-do-reino q.b

### Preparação:

Temperamos o seitan de véspera, para apurar bem os condimentos, em vinho branco, molho de soja, louro e alho em pó.

Cortamos em pequenas tiras e salteamos em azeite até estarem dourados .

Retiramos para um prato e reservamos.

Laminamos os cogumelos e salteamos em óleo girassol (o azeite é mto forte e retira parte do sabor dos cogumelos) com os alhos, o louro e os temperos.

Adicionamos o seitan e cozinha por mais uns minutos.

Desligamos o lume e acrescentamos as natas.

Envolvemos e está pronto!

Servimos guarnecido com batata frita ou arroz e legumes cozido ou salada.

## Maionese vegan

### Ingredientes:

100 ml de leite vegetal( convém estar fresco para uma maior cremosidade)

140 ml de óleo de amendoim ( podem usar de girassol, ou mesmo azeite. O azeite deixa um travo mais forte)

1 dente de alho

1clh de sopa de mostarda

Uma pitada de sal

Coentros a gosto

### Preparação:

Num liquidificador, bate-se por 1 minuto, na velocidade máxima o óleo e o leite.

Vai ficar uma pasta cremosa e homogênea. Acrescentam-se os restantes ingredientes e volta-se a bater por mais um minuto e voilá.

Acompanhem com batata, salada, ou nos vossos pratos preferidos a gosto.



Veggie Maria

## SALADA DE BATATA DOCE COM MAIONESE VEGAN E TOMILHO

### INGREDIENTES:

- 2 unidades de batata doce grandes
- 2 c. Sopa de cebolinho
- 1 c. Sopa de salsa picada
- 1 colher de cebola picada
- 1 colher de chá de folhas de tomilho fresco
- 3 colheres de sopa de maionese vegan
- pimenta q.b.
- 1 colher de sopa de azeite
- Sumo de meio limão
- sal a gosto

### PREPARAÇÃO:

Lavamos e descascamos as batatas. Cortamos em quadradinhos médios e levamos a cozer numa panela com água o suficiente para cobrir os mesmos. Deixamos ferver. Após 5 minutos e desligamos o lume. O ideal é que as mesmas estejam cozidas al dente.

Retiramos as batatas da panela e deixe arrefecer um pouco num escorredor. Cortamos a cebola em quadradinhos bem pequenos, picamos o cebolinho e preparamos o tomilho. Colocamos os quadradinhos de batata numa saladeira, adicionamos a cebola picada, o cebolinho, temperamos com sal e pimenta e esprememos o limão, e adicionamos o azeite.

Colocamos as folhinhas de tomilho deixamos arrefecer e misturamos a maionese delicadamente. Rectificamos o sal e ajustamos se for necessário. Decore com cebolinho picado e tomilho, a gosto, e servimos como acompanhamento.

## Trufas de Chocolate

### Ingredientes:

300 gramas de tâmaras sem caroço  
300 gramas de amendoim torrado sem casca/ frutos secos  
4 colheres de sopa de cacau em pó  
coco ralado q.b.

### Preparação:

Trituramos as tâmaras no liquidificador ou processador de cozinha até obtermos um puré.

Acrescentamos os amendoins e trituramos grosseiramente de forma a ficarmos com pedaços pequenos.

Transferimos a mistura de tâmaras e amendoins para um recipiente, adicionamos o cacau e misturamos tudo muito bem com as mãos. Vai ao frigorífico por 30 minutos, para endurecer.

Modelamos com as mãos pequenas **trufas** e envolvemos em coco ralado. Como alternativa podemos envolver em mais cacau em pó ou amendoim picado.

Vão ao frio por mais uns minutos e está pronto.

Em alternativa podemos usar amêndoa, noz ou avelã.

Uma verdadeira delícia sem açúcar, super saudável e nutritivo.



Veggie Maria