

## SUMÁRIO

1. Abobrinhas recheadas de alho-poró
2. Almôndegas de soja
3. Almôndegas de arroz e feijão
4. Arroz integral
5. Assado com glúten e castanha
6. Assado de acelga
7. Assado de arroz com requeijão
8. Assado de aveia e nozes
9. Assado de batata com soja
10. Assado de batata e repolho
11. Assado de batata e trigoilho
12. Assado de carne vegetal
13. Assado de carne vegetal com arroz
14. Assado de carne vegetal e castanhas
15. Assado de cenoura com arroz e nozes
16. Assado de couve-flor
17. Assado de ervilha e batata
18. Assado de espinafre
19. Assado de soja com legumes
20. Assado de soja e milho verde
21. Assado de glúten
22. Assado de glúten com aveia
23. Assado de grão-de-bico com ricota
24. Assado de mandioca
25. Assado de milho e carne vegetal
26. Assado de nozes
27. Assado de nozes com flocos de milho
28. Assado de palmito
29. Assado de queijo de soja (tofu)
30. Assado de ricota
31. Assado de soja com palmito
32. Assado del Paraguay
33. Assado recheado
34. Bacalhoda vegetariana
35. Barra de aveia e maçã
36. Barrinhas de cereais
37. Batida energética
38. Berinjela à provençal
39. Berinjela assada
40. Bife de lentilha
41. Biscoito de aveia
42. Biscoito de aveia e banana
43. Biscoito de goiaba
44. Bolinhas de tomate
45. Bolinho de arroz
46. Bolinho de batata
47. Bolinho de folhas e talos
48. Bolinho de glúten
49. Bolinho de grão-de-bico
50. Bolinho de maçã e passas
51. Bolo de brócolis
52. Bolo de espinafre
53. Bolo de farinha de soja
54. Bolo de goiabada com banana
55. Bolo de legumes
56. Bolo de tomates
57. Bolo integral
58. Bolo nutritivo com fibras
59. Bolo salgado
60. Bolo salgado de milho
61. Brócolis e castanha de caju sobre arroz
62. Cajuzinho de soja
63. Calzone integral
64. Canelone de ricota
65. Charutinhos de repolho
66. Chuchu ao forno
67. Cogumelos à parmegiana
68. Couve-flor com queijo
69. Cozido irlandês de cevada
70. Crepes
71. Croquete de chuchu
72. Croquete de soja
73. Croquete em doce de maçã e cream cheese
74. Cuscuz vegetariano
75. Doce de casca de abacaxi
76. Empadão de queijo
77. Empadas de palmito
78. Esfiha de soja
79. Espetinho de glúten
80. Espinafre com ovos cozidos
81. Farofa de talos e folhas
82. Fataier de espinafre (prato sírio)
83. Feijoada vegetariana
84. Glúten
85. Grão-de-bico à moda indiana
86. Hambúrguer de berinjela
87. Hambúrguer de lentilha
88. Hambúrguer de soja
89. Iogurte caseiro
90. Laban com lascas de azeitona
91. Lasanha de abóbora e espinafre
92. Lasanha de berinjela
93. Lasanha de tofu e espinafre
94. Leite de soja
95. Lentilha da sorte
96. Macarrão com brócolis
97. Maionese cozida
98. Maionese de soja
99. Margarina de soja
100. Massa com frutas
101. Massa de soja simples
102. Mingau de aveia com água de coco
103. Molho francês
104. Mousse de maracujá
105. Muffins com passas, canela e morangos
106. Nhoque de espinafre
107. Omelete de azeitonas

- 108. Panquecas de aveia e ricota
  - 109. Panquecas integrais de frutas
  - 110. Pão de aveia
  - 111. Pão de azeitona
  - 112. Pão de ervas
  - 113. Pão integral ou de centeio
  - 114. Patê de palmito
  - 115. Patê de queijo
  - 116. Patê de soja
  - 117. Pavê de carne vegetal
  - 118. Pizza de ricota
  - 119. Pudim de banana
  - 120. Pudim de batatas
  - 121. Queijinho ao forno
  - 122. Queijo de soja – I (tofu)
  - 123. Queijo de soja – II (tofu)
  - 124. Quibe assado
  - 125. Quibe de queijo
  - 126. Quibe diferente
  - 127. Quibe vegetariano
  - 128. Refogado com uva passa
  - 129. Ricota defumada em omelete
  - 130. Risoto vegetariano
  - 131. Salada colorida
  - 132. Salada completa
  - 133. Salada de berinjela
  - 134. Salada de grão-de-bico
  - 135. Salada de macarrão, tomate e brócolis
  - 136. Salada de soja
  - 137. Salada de tofu defumado, maçã e acelga
  - 138. Salada especial e apetitosa
  - 139. Salpicão crocante
  - 140. Sanduíche de berinjela, tomate e provolone
  - 141. Soja
  - 142. Soja com cenoura e salsão
  - 143. Sopa-creme de mandioca
  - 144. Sopa de cebola com baroa e aveia
  - 145. Sopa de milho verde com acelga
  - 146. Sopa gelada de pepino
  - 147. Sopa paraguaia
  - 148. Sopa verde
  - 149. Soufflê de batata
  - 150. Soufflê de cenoura com queijo
  - 151. Soufflê de palmito
  - 152. Strogonoff de glúten
  - 153. Sundae de banana
  - 154. Taça de goiaba e ricota
  - 155. Telhas de castanhas de caju e coco
  - 156. Tofu dourado com palmito
  - 157. Tofu mexido
  - 158. Tomates secos
  - 159. Torta americana de maçã
  - 160. Torta ao queijo parmesão
  - 161. Torta caipira
  - 162. Torta cremosa de grão-de-bico
  - 163. Torta cremosa de melancia
  - 164. Torta de ameixa com soja
  - 165. Torta de aveia
  - 166. Torta de batatas
  - 167. Torta de castanha de caju e tâmaras
  - 168. Torta de escarola
  - 169. Torta de germe de trigo
  - 170. Torta de legumes
  - 171. Torta de soja
  - 172. Torta integral de castanha ou coco
  - 173. Torta tropical
  - 174. Torta vitaminada de abóbora com queijo
  - 175. Tortinha de banana
- MEDIDAS CORRESPONDENTES A COLHERES E XÍCARAS**  
**DICAS ÚTEIS DE COZINHA**  
**DICAS PARA SE TORNAR VEGETARIANO**

## DELICIOSAS RECEITAS VEGETARIANAS DE A a Z

### 1. ABOBRINHAS RECHEADAS DE ALHO-PORÓ

- 1/2 xícara de cebola picada
- 1 dente de alho picadinho
- 1/2 colher (sopa) de azeite
- 1 1/2 colher (sopa) de manteiga
- 1 1/2 xícara de arroz integral cozido
- 2 colheres (chá) de cúrcuma em pó
- 1/2 colher (chá) de páprica doce
- 1/2 xícara de alho-poró aferventado por 2 minutos e escorrido
- 1/2 xícara de cenoura picada e cozida *al dente* (no ponto, não muito mole)
- 1 1/2 colher (sopa) de sementes de linhaça hidratadas por 4 horas (escorra)

- 1 colher (chá) de sal**
- 8 pedaços de abobrinha nova**
- 4 colheres (sopa) de ricota amassada**
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado**

Refogue a cebola e o alho no azeite e manteiga. Junte o arroz, a cúrcuma, a páprica, o alho-poró, a cenoura, a linhaça e o sal. Mexa por 1 minuto. Corte as abobrinhas em pedaços médios, tire (cuidado) um pouco de sementes. Afervente-as por 3 minutos, seque. Recheie com a mistura de arroz. Salpique os queijos misturados. Gratine por 10 minutos no forno (150 graus).

## **2. ALMÔNDEGAS DE SOJA**

- 1 xícara de massa de soja (veja receita n.º 101)**
- 1 xícara de tomate picado**
- Cebola, sal, alho e cheiro-verde picado**
- 1 colher (sopa) rasa de margarina**
- 1 ovo**
- 3 colheres (sopa) de queijo ralado**

Refogue, em óleo, todos os temperos e os tomates. Junte a massa de soja e a margarina. Deixe esfriar um pouco e ponha o ovo inteiro. Misture e dê o ponto com um pouco de farinha de trigo. Faça as almôndegas e deixe cozinhá-las em molho de tomate; também podem ser fritas em óleo quente.

## **3. ALMÔNDEGAS DE ARROZ E FEIJÃO**

- 2 xícaras (chá) de feijão cozido e temperado**
- 1 xícara (chá) de arroz cozido e temperado**
- 2 ovos cozidos e passados pela peneira grossa**
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo**
- 2 colheres (sopa) de salsa picada**
- Sal a gosto**
- 1 ovo batido**
- Farinha de rosca**
- RECHEIO**
- 3 colheres (sopa) de azeite**
- 1/2 colher (sopa) de alho picado**
- 1 cebola média bem picada**
- 300 gramas de proteína vegetal texturizada (PVT)**
- 1 folha de louro**
- 1 tablete de caldo de legumes esfarelado**
- 1 colher (sopa) de cheiro-verde picado**
- 1 colher (sopa) de queijo cremoso**
- Sal se necessário**

Coloque o feijão e o arroz numa vasilha, amasse bem com o garfo. Despeje numa panela, leve ao fogo, junte os ovos, a farinha de trigo, a salsa, mexendo sempre, acerte o sal, até soltar do fundo da panela (mais ou menos 5 a 7 minutos). Deixe esfriar, faça os bolinhos, recheie, passe no ovo batido, na farinha de rosca e frite em óleo quente.

RECHEIO

Numa panela aqueça o azeite, doure o alho, a cebola, junte a proteína vegetal, a folha de louro, o caldo de legumes, refogue até secar (aproximadamente 10 minutos). Desligue o fogo, coloque o cheiro-verde, o queijo cremoso e acerte o sal. Recheie as almôndegas.

## **4. ARROZ INTEGRAL**

Para cada xícara de arroz, use 2 xícaras de água. Ponha a água na panela de pressão com cebola, alho, tomate etc., e leve ao fogo. Quando abrir fervura, coloque o arroz lavado e escorrido e cozinhe por 2 minutos. Desligue o fogo e deixe-o assim de molho por

2 horas. Leve a panela de volta ao fogo, coloque o sal e o óleo e cozinhe na pressão por 25 a 30 minutos. Se não tiver panela de pressão, cozinhe-o então em fogo brando até secar, e deixe-o então em um lugar morno para acabar de amolecer, ou embrulhe a panela em bastante jornal (longe do fogo) e deixe assim por 1/2 hora, e verá como estará solto e macio.

### **5. ASSADO COM GLÚTEN E CASTANHA**

**3 xícaras de glúten moído (veja receita n.º 84)**

**2 ovos**

**1 cebola ralada**

**1 dente de alho socado**

**1 xícara de castanha-do-pará moída**

**1 xícara de farinha de rosca**

**3 colheres (sopa) de óleo**

**Sal**

Misture tudo e leve ao forno para assar.

### **6. ASSADO DE ACELGA**

**1 xícaras de acelga fervida**

**2 dentes de alho**

**1/4 de xícara de azeitonas picadas**

**2 cebolas fritas em margarina**

**2 xícaras de pão ralado**

**1/4 de xícara de queijo ralado**

**3 xícaras de batata moída**

**Sal**

Misture tudo e coloque numa fôrma, cubra com o pão ralado e pedacinhos de margarina.

Leve ao forno.

### **7. ASSADO DE ARROZ COM REQUEIJÃO**

**2 xícaras de arroz cozido**

**1/2 pimentão verde, picado**

**1/4 de xícara de salsão picado**

**1 cebola picada**

**3 colheres (sopa) de óleo**

**2 colheres (sopa) de molho japonês (shoyu)**

**1/2 xícara de requeijão**

**1/2 xícara de nozes picadinhas**

**2 ovos batidos**

**Sal**

Refogue a cebola com o salsão no óleo. Junte o molho japonês. Retire do fogo e acrescente os demais ingredientes e asse em fôrma untada por 45 minutos. Salpique queijo ralado por cima.

### **8. ASSADO DE AVEIA E NOZES**

**1 1/2 copo de aveia cozida**

**2 ovos batidos**

**1 copo de nozes moídas**

**2 colheres (sopa) de óleo**

**1/2 copo de leite**

**1/4 de copo de cebola ralada**

**Tempero a gosto**

**2/3 de copo de ricota**  
**1/2 colher (chá) de sal**  
**1/2 colher (chá) de cominho**

Misture todos os ingredientes e asse em fôrma untada.

### **9. ASSADO DE BATATA COM SOJA**

**2 xícaras de soja cozido (veja receita n.º 141)**  
**1 xícara de batata amassada**  
**1 xícara de nozes picadas**  
**1/2 a 1 xícara de leite de soja (veja receita n.º 94)**  
**1 colher (sopa) de cebola picada**  
**1 colher (sopa) de pimentão**

**Sal**

Misture todos os ingredientes e asse.

### **10. ASSADO DE BATATA E REPOLHO**

**750 gramas de batata descascada**  
**1 colher (sopa) rasa de margarina**  
**450 gramas de repolho picado**  
**1 cebola pequena picada**  
**1 xícara de queijo prato ralado**

**Leite**

**Sal**

Cozinhe as batatas em pouca água com sal até que estejam macias. Escorra-as e transforme-as em purê, acrescentando um pouco de leite e margarina. Cozinhe o repolho em pouca água, com sal. Misture o purê de batatas, o repolho e a cebola picada. Prove o tempero. Coloque a mistura em fôrma refratária untada com óleo, cubra tudo com queijo ralado e leve para assar em forno quente até que a torta esteja dourada por igual. Sirva-a quente com caldo de ervilha partida.

### **11. ASSADO DE BATATA E TRIGUILHO**

**1 kg de batata**  
**1 xícara de trigoilho**  
**1 xícara de leite de soja (veja receita n.º 94)**  
**1 xícara de castanha-do-pará ralada**  
**1 cebola média picadinha**  
**2 colheres (sopa) de salsa picada**  
**2 colheres (sopa) de cebolinha verde**  
**2 colheres (sopa) hortelã**  
**10 azeitonas picadas**  
**2 colheres (sopa) de azeite de oliva**

**Sal**

Lave bem o trigoilho e deixe de molho para amolecer. Lave bem as batatas e cozinhe-as com a casca no mínimo de água possível. Descasque-as e amasse-as como purê, utilizando a água em que foram cozidas, se for pouca. Misture os outros ingredientes. Coloque em refratário untado e, por cima, espalhe o azeite de oliva. Leve para assar.

### **12. ASSADO DE CARNE VEGETAL**

**1/2 xícara de cebola picada**  
**1/4 de xícara de pimentão picado**  
**100 gramas de cogumelos frescos**  
**1 colher (sopa) de margarina**

**2 xícaras de migalhas de pão**

**2 ovos**

**4 xícaras de carne vegetal**

**1/2 colher (chá) de orégano**

**1/4 de xícara de leite**

**Sal**

Numa panela, refogue a cebola, o pimentão, os cogumelos e a margarina. Numa tigela, misture as migalhas de pão, os ovos, a carne vegetal, o orégano, o sal e o leite.

Acrescente a mistura refogada. Coloque em refratário untado, espalhando bem e alisando. Asse em forno moderado por uns 40 minutos até ficar firme.

### **13. ASSADO DE CARNE VEGETAL COM ARROZ**

**1 lata de carne vegetal**

**1 xícara de arroz cozido**

**2 ovos batidos**

**1 cebola picada**

**2 dentes de alho**

**2 colheres (sopa) de óleo**

**2 colheres (sopa) de queijo ralado**

**Nozes ou castanhas raladas**

**Salsa**

**Sal**

Frite a cebola e o alho no óleo. Misture todos os ingredientes e asse em fôrma untada.

### **14. ASSADO DE CARNE VEGETAL E CASTANHAS**

**1 1/2 xícara de castanha de caju**

**1 cebola grande**

**1 xícara de carne vegetal**

**1/2 xícara de leite**

**1/3 de xícara de farinha de rosca**

**3 ovos**

**2 colheres (sopa) de óleo**

**1 colher (sopa) de molho de soja (shoyu)**

**Salsa picada**

**1 colher (sopa) de levedo de cerveja**

**Sal e tempero a gosto**

Passe as castanhas e a cebola no processador de alimentos. Misture com os demais ingredientes. Coloque numa fôrma de pão untada. Cubra com papel alumínio e asse em banho maria em forno moderado, durante 45 minutos a uma hora. Sirva cortado em fatias. Se preferir, faça um molho com um pacote de sopa de cogumelos e duas xícaras de água, ou outro molho de sua preferência. Excelente para se guardar de um dia para outro, na geladeira.

### **15. ASSADO DE CENOURA COM ARROZ E NOZES**

**1 1/2 xícara de cenoura ralada**

**1 cebola picadinha**

**1 xícara de arroz cozido temperado**

**1 colher (sopa) de óleo**

**1/2 xícara de nozes moídas**

**1 ovo batido**

**3/4 de xícara de leite**

**1 colher (sopa) de molho de soja (shoyu)**

*Copyright© 1999 - 2003 - CRISTONLINE® - Todos os direitos reservados*

[www.cristonline.kit.net](http://www.cristonline.kit.net)

**10**

**Sal**

Misture todos os ingredientes e asse em forma untada e forno quente.

### **16. ASSADO DE COUVE-FLOR**

**1 couve-flor em pedaços pequenos**

**1 lata de ervilha**

**50 gramas de queijo parmesão ralado**

**1 lata de creme de leite**

**5 colheres (sopa) de cheiro-verde**

**2 colheres (sopa) de farinha de trigo**

**1/2 litro de leite**

**Sal**

Cozinhe a couve-flor em pedaços pequenos. Coloque numa travessa refratária untada. Por cima, espalhe a ervilha, a metade do queijo ralado e o cheiro-verde. Numa vasilha à parte, coloque uma lata de creme de leite, duas colheres (sopa) de farinha de trigo, sal e 1/2 litro de leite. Misture bem e coloque por cima da couve-flor. Polvilhe queijo ralado. Coloque em forno médio até dourar.

### **17. ASSADO DE ERVILHA E BATATA**

**1 batata grande**

**1 cebola picada**

**2 dentes de alho picados**

**2 colheres (sopa) de óleo**

**1 tomate picado**

**Cheiro-verde**

**2 ovos separados**

**Azeitonas pretas**

**1/2 kg de ervilha cozida**

**3/4 de xícara de farinha de trigo**

**4 colheres (sopa) de queijo ralado**

**1/2 xícara de leite**

**1/4 de xícara de óleo**

**Sal**

Descasque e corte a batata em pedaços pequenos e faça um refogado com duas colheres de óleo, cebola, alho, tomate, cheiro-verde e sal. Junte só um pouco de água e cozinhe até amolecer e ficar quase seca. Acrescente as ervilhas e misture levemente para não desmanchá-las. Deixe no fogo brando por alguns minutos até secar a água. Retire do fogo, deixe esfriar um pouco. Acrescente as gemas batidas e os demais ingredientes. Por último, as claras em neve. Asse em forno quente.

### **18. ASSADO DE ESPINAFRE**

**1 maço de espinafre**

**1 pacote de massa folhada**

**1 cebola**

**1 dente de alho**

**4 colheres (sopa) de margarina**

**3 colheres (sopa) de farinha de trigo**

**1/4 de litro de leite**

**2 ovos**

**200 gramas de ricota**

**50 gramas de queijo parmesão ralado**

## **Sal**

Descongele a massa até ficar na temperatura ambiente. Lave e cozinhe o espinafre com um pouquinho de sal, esprema e pique bem. Leve ao fogo uma colher (sopa) de margarina com a cebola e o alho picados. Junte o espinafre e refogue por alguns minutos. Derreta o restante da margarina em outra panela, junte a farinha de trigo, mexendo bem, e dilua com o leite quente. Tempere com sal e deixe no fogo por cinco minutos, mexendo para engrossar. Tire do fogo, deixe amornar e junte o espinafre, uma gema, a ricota passada por peneira e misture. Adicione o queijo ralado, mexa, e junte as claras batidas em neve. Unte com margarina uma fôrma refratária. Abra a massa folhada, corte um círculo e forre a fôrma, reservando o restante da massa. Ponha o creme de espinafre e faça uma “grade” com a massa reservada. Pincele com a gema restante e asse em forno alto até que a massa esteja dourada.

## **19. ASSADO DE SOJA COM LEGUMES**

**1 xícara de soja cozido (veja receita n.º 141)**

**1 berinjela pequena**

**1 chuchu**

**1 abobrinha**

**1 xícara de arroz cozido**

**1/2 kg de tomate**

**1 cebola grande**

**2 ovos**

**1/2 xícara de farinha de trigo**

**Cheiro-verde**

**Sal**

Deixe a soja de molho durante a noite, moendo-a depois de cozida. Em separado, no mínimo de água, cozinhe o chuchu, a berinjela, a abobrinha e depois esmague-os com um garfo. Prepare um molho com cebola, cheiro-verde e tomate. Misture tudo, acrescentando os demais ingredientes. Coloque em fôrma untada e polvilhada com farinha de rosca.

## **20. ASSADO DE SOJA E MILHO VERDE**

**1 xícara de soja (veja receita n.º 141)**

**6 espigas de milho verde**

**1 cebola pequena**

**2 dentes de alho**

**1 colher (sopa) de óleo**

**1/2 xícara de leite**

**2 colheres (sopa) de farinha de trigo**

**3 colheres (sopa) de queijo ralado**

**3 ovos**

**Cheiro-verde**

**Sal**

Corte o milho e refogue-o com o óleo, a cebola, o alho e o sal. Bata a soja cozida no liquidificador com o leite e misture os demais ingredientes. Asse em fôrma untada.

## **21. ASSADO DE GLÚTEN**

**2 xícaras de glúten cozido (veja receita n.º 84)**

**1/2 xícara de castanhas-do-pará**

**2 ovos batidos**

**2 ovos cozidos, picados**

**1 cebola grande**

**2 colheres (sopa) de massa de tomate**



**2 colheres (sopa) de óleo**

**Cheiro-verde, 1 folha de louro**

Moa o glúten com as castanhas e a cebola. Junte os demais ingredientes e a folha de louro quebradinha. Ponha sal à vontade. Ponha em uma fôrma untada um pouco de molho em que você cozinhou as fatias de glúten. Na falta dele, então um pouco de molho japonês. Ponha nessa fôrma toda a mistura e, sobre essa, um pouco mais de molho. Forno moderado por 1 hora. Ao retirar do forno, se tiver mais molho, acrescente mais sobre o assado.

## **22. ASSADO DE GLÚTEN COM AVEIA**

**2 xícaras de glúten cozido e moído (veja receita n.º 84)**

**1/2 xícara de aveia**

**2 ovos batidos**

**2 colheres (sopa) de molho de soja (shoyu)**

**2 colheres (sopa) de óleo**

**1 cebola picada**

**2 colheres (sopa) de pimentão picado**

**3 colheres (sopa) de molho de tomate**

Frite a cebola no óleo. Acrescente o molho de soja. Junte os demais ingredientes e misture bem. Asse em refratário untado.

## **23. ASSADO DE GRÃO-DE-BICO COM RICOTA**

**1 xícara de grão-de-bico cozido**

**1/2 xícara de carne vegetal**

**3 ovos batidos**

**4 colheres (sopa) de óleo**

**1/2 cebola picada**

**3/4 de xícara de ricota amassada**

**1/2 xícara de caldo de legumes**

**1 colher (sopa) de molho de soja (shoyu)**

**Sal**

Misture o grão-de-bico com a carne vegetal no processador de alimentos. Frite a cebola no óleo e junte todos os ingredientes, misturando bem. Asse em fôrma untada por 45 minutos.

## **24. ASSADO DE MANDIOCA**

**1 kg de mandioca cozida e amassada**

**2 xícaras de proteína vegetal texturizada (PVT)**

**20 azeitonas picadas**

**1 pimentão grande picado**

**3 ovos**

**2 colheres (sopa) de óleo de milho**

**Cheiro-verde**

**Alho**

**Cebola picada**

**Sal**

Junte a proteína de soja com a mandioca, o pimentão, a azeitona, o cheiro-verde, o óleo, a cebola, os ovos e o alho. Coloque numa assadeira e leve ao forno para assar. Se quiser fazer bolinho, coloque um pouco de farinha de mandioca crua até a massa ficar mais consistente e frite.

## **25. ASSADO DE MILHO E CARNE VEGETAL**

1 cebola pequena  
1/2 xícara de óleo  
2 xícaras de tomate picado  
2 xícaras de milho verde cozido  
1 lata de carne vegetal  
3/4 de xícara de fubá  
1/2 xícara de leite de soja (veja receita n.º 94)  
1 xícara de azeitonas picadas

Pique a cebola e doure ligeiramente no óleo. Acrescente os demais ingredientes e coloque numa assadeira ou refratário. Asse em forno moderado por uma hora, aproximadamente.

## **26. ASSADO DE NOZES**

4 cebolas médias  
5 tomates  
2 cenouras médias raladas  
3 fatias de pão integral esfareladas  
1/2 xícara de suco de legumes  
100 gramas de amêndoas moídas  
100 gramas de castanhas de caju moídas

Refogue as cebolas na panela por 5 minutos. Junte tomates, cenoura ralada, farelo de pão, suco de legumes e cozinhe por 15 minutos. Junte as castanhas e amêndoas e despeje numa fôrma de pão. Asse a 200 graus centígrados por meia hora.

## **27. ASSADO DE NOZES COM FLOCOS DE MILHO**

4 copos de flocos de milho  
1/2 kg de ricota  
2 copos de leite morno  
3 ovos  
1/2 copo de cebola picadinha  
Alho picado  
1/2 copo de nozes picadinhas  
3 colheres (sopa) de óleo  
Sal

Doure a cebola no óleo e reserve. Em uma vasilha, misture os flocos de milho, o leite, a ricota, os ovos ligeiramente batidos, o alho, as nozes e, por último, a cebola. Misture tudo e coloque numa fôrma refratária untada e leve ao forno para assar.

## **28. ASSADO DE PALMITO**

3 ovos  
1 1/2 xícara de leite  
1/2 xícara de óleo  
2 xícaras de farinha de trigo  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
1/2 colher (chá) de sal a gosto  
**RECHEIO**  
4 tomates médios, sem pele, cortados em pedaços  
1 cebola média picada  
3 colheres (sopa) de azeite  
600 gramas de palmito em conserva, escorrido e picado  
1/2 colher (sopa) de farinha de trigo  
1 1/2 colher (sopa) de salsinha picada  
1/4 de xícara de azeitona verde, sem caroço cortada em lascas, cerca de 50 gramas

### **1/2 colher (chá) de sal a gosto**

Numa panela, refogue o tomate e a cebola no azeite, em fogo alto, com a panela tampada, por cerca de 10 minutos ou até os tomates começarem a desmanchar. Acrescente o palmito e cozinhe por mais 3 minutos. Junte a farinha, a salsinha, a azeitona, o sal e cozinhe, mexendo até ferver.

Após preparar o recheio e com o forno pré-aquecido a 180 graus, bata bem todos os ingredientes da massa no liquidificador. Unte um refratário com azeite e coloque metade da massa batida. Espalhe o recheio e cubra com o restante da massa. Leve ao forno pré-aquecido e asse por 40 minutos ou até ficar firme e começar a dourar. Rende 8 porções.

### **29. ASSADO DE QUEIJO DE SOJA (TOFU)**

**2 xícaras de tofu (veja receitas n.º 122 ou 123)**

**1 xícara de tomate picado**

**2 colheres (sopa) de óleo**

**3 colheres (sopa) de cebola ralada (grosso)**

**3 colheres (sopa) de molho de soja (shoyu)**

**1 folha de louro em pedaços**

**Sal a gosto**

**2 ovos batidos**

**1 colher (sopa) de farinha de trigo**

**1/4 de xícara de farinha de rosca**

**Salsa, cebolinha picadas**

**1/2 xícara de nozes picadas ou creme de amendoim**

Frite a cebola no óleo. Junte o tomate batido no liquidificador, a folha de louro e o molho de soja e deixe cozinhar ligeiramente. Retire do fogo. Acrescente o queijo de soja desmanchado e os ovos batidos. Junte os demais ingredientes. Ponha em uma travessa de vidro redonda untada e asse em forno quente por uns 40 a 45 minutos.

### **30. ASSADO DE RICOTA**

**1/4 de xícara de cebola picadinha**

**1/2 xícara de salsão picado**

**2 colheres (sopa) de óleo**

**1 xícara de castanha ralada**

**2 colheres (sopa) de cebolinha**

**2 colheres (sopa) de salsa picada**

**3 ovos**

**1/2 xícara de farinha de rosca**

**1 1/2 xícara de ricota**

**Sal**

Frite no óleo a cebola e o salsão. Misture todos os outros ingredientes. Coloque em refratário untado e asse em forno brando até ficar firme. Sirva com molho de tomate.

### **31. ASSADO DE SOJA COM PALMITO**

**2 copos de soja cozido (veja receita n.º 141)**

**1 copo de batata cozida e picada em cubinhos**

**1 vidro de palmito picadinho e escorrido**

**2 colheres (sopa) de pimentão picado (ou pouco mais)**

**2 colheres (sopa) de óleo**

**Alho**

**1/2 a 1 copo de tomate picado ou molho de tomate**

**1 gema**

**2 claras em neve**

**1 gema para pincelar**

### **1/4 de copo de farinha de rosca**

#### **Sal**

Passa a soja e o pimentão no multi-processador ou liquidificador e misture com as batatas. Junte os temperos. Misture os demais ingredientes e por último as claras em neve. Coloque em fôrma untada com óleo e salpicada com farinha de rosca. Pincele todo o assado com a gema batida e misturada com um pouquinho de óleo. Asse em forno moderado até dourar e ficar firme.

### **32. ASSADO DEL PARAGUAY**

**12 espigas de milho**

**4 ovos**

**100 gramas de margarina**

**300 gramas de queijo-de-minas em pedaços**

**1 cebola**

#### **Sal**

Bata no liquidificador o milho com os ovos. Abafe a cebola picadinha na margarina. Em seguida, misture o milho à cebola e adicione os pedaços de queijo, levando tudo ao forno, em temperatura média, numa fôrma de alumínio, untada com óleo.

### **33. ASSADO RECHEADO**

**1 xícara de cenoura cozida e amassada**

**1 xícara de abobrinha cozida e amassada**

**2 xícaras de pão duro ralado**

**3 colheres (sopa) de farinha integral**

**1/2 xícara de castanhas raladas**

**Orégano**

#### **Sal**

#### **RECHEIO**

**Refogado de carne vegetal ou palmito e azeitonas.**

Junte todos os ingredientes da massa e reparta em duas partes iguais. Coloque a metade da massa numa fôrma untada, coloque o recheio e cubra com o restante da massa. Asse em forno moderado.

### **34. BACALHOADA VEGETARIANA**

**6 batatas médias com casca**

**1 xícara de molho de tomate**

**1 vidro de leite de coco**

**2 cebolas em rodelas grossas**

**1/4 de xícara de óleo ou azeite de oliva**

**1 folha de louro quebrada**

**1 colher (chá) de molho de soja (shoyu)**

**1 colher (chá) de pedaços de glúten cozido (veja receita n.º 84)**

**2 ovos cozidos e em fatias**

**1/2 pimentão verde em rodelas**

**Azeitonas pretas**

**Galinhos de salsa**

**Sal a gosto**

Cozinhe as batatas com casca; depois de cozidas e descascadas, corte cada uma pelo meio e arrume-as numa fôrma ou assadeira, de tal maneira que as partes cortadas estejam voltadas para cima; salpique com sal. Em seguida, ponha os pedaços de glúten cozido. Em separado, frite as cebolas no óleo, mas só um pouco. Acrescente o molho de tomate, o louro, o molho de soja, o leite de coco e o sal, e deixe ferver uns 2 ou 3 minutos. Ponha então essa mistura, às colheradas, em cima da batata e do glúten, e asse

por uns 20 minutos. Retire do forno e enfeite com rodelas de pimentão, as fatias de ovos, azeitonas e galinhos de salsa. Sirva a seguir.

Há outra maneira de cozinhar as fatias de glúten para que recebam um bom tempero: em vez de cozinhá-las num molho de tomate, ponha-as no feijão já cozido e temperado, e com bastante caldo, e cozinhe na panela de pressão 15 a 20 minutos. Terão um sabor diferente. O feijão pode ser usado para comer como sempre. As fatias de glúten, depois de cozidas, podem ser usadas de muitas maneiras: bife à milanesa, em guisados; ou moídas em assados, bolinhos, recheios, molhos etc.

### **35. BARRA DE AVEIA E MAÇÃ**

**700 gramas de maçã**

**1/4 de xícara (chá) de uva-passa**

**Suco de meio limão**

**1 colher (chá) de canela em pó**

**2 xícaras (chá) de farinha integral**

**1 xícara (chá) de aveia em flocos**

**1 colher (chá) de sal**

**250 gramas de margarina**

**3/4 de xícara (chá) de açúcar mascavo**

**Margarina e farinha para untar**

Ligue o forno em temperatura média (180 graus). Unte uma assadeira (25x15cm): espalhe um pouco de margarina com um pedaço de papel-toalha para ficar bem uniforme e polvilhe farinha. Descasque as maçãs e retire os miolos. Corte as maçãs ao meio e apoie a parte plana sobre uma tábua. Com uma facinha afiada, corte fatias bem finas. Coloque o suco de limão, a canela, as uvas-passa e as fatias de maçã numa tigela e misture bem. Coloque a margarina e o açúcar mascavo numa panela pequena e leve ao fogo baixo para derreter. Coloque a farinha integral, a aveia e o sal numa tigela e misture bem. Junte a margarina e o açúcar derretidos aos ingredientes secos. Mexa com uma colher de pau até ficar homogêneo. Separe esta massa em duas porções iguais. Acrescente uma porção da massa sobre a assadeira untada e aperte com as mãos, cobrindo todo o fundo. Acrescente as maçãs reservadas sobre a massa. Acrescente a outra porção de massa sobre o recheio e aperte bem com as mãos, cobrindo todos os espaços. Leve a assadeira ao forno pré-aquecido por 25 minutos ou até que comece a dourar. Retire do forno, espere 10 minutos e corte com uma faca as barras de cereais do tamanho desejado. Após esfriarem, conserve em recipiente com tampa em local seco e arejado. Rende 15 porções.

### **36. BARRINHAS DE CEREAIS**

**100 gramas de creme de amendoim**

**2 colheres (sopa) de margarina**

**4 colheres (sopa) de glicose de milho (Karo)**

**2 colheres (sopa) de chocolate em pó**

**2 1/2 xícaras de uvas passas sem semente**

**1 colher (sopa) coco ralado**

Em uma panela, coloque o creme de amendoim, a margarina e a glicose de milho. Leve ao fogo, mexendo sempre até ferver. Retire do fogo e misture o cacau em pó. Em outra vasilha, misture todos os outros ingredientes. Mexa bem e junte a mistura quente. Unte uma fôrma pequena com margarina e despeje a mistura. Alise a superfície e leve à geladeira por três horas. Depois desse tempo, retire da geladeira e corte em quadradinhos.

### **37. BATIDA ENERGÉTICA**

**1 copo de leite de soja (veja receita n.º 94)**

- 1 copo de iogurte natural**
- 2 bananas nanicas picadas**
- 1 colher (sopa) de coco ralado**
- 1 colher (sopa) de aveia em flocos**
- 2 colheres (sopa) de mel**
- 1/2 maçã com casca e sem sementes**
- 1 dente de alho descascado**

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata, até obter uma mistura homogênea. Sirva em seguida. Essa bebida é ideal para o desjejum, por ser rica em vitaminas e minerais.

### **38. BERINJELA À PROVENÇAL**

- 1 kg de berinjela**
- 2 dentes de alho picadinhos**
- 2 1/2 colheres (sopa) de suco de limão**
- 1 colher (sopa) de azeite**
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada**
- Sal a gosto**

Aqueça o forno a 180°. Arrume as berinjelas numa assadeira, numa só camada, e leve-as ao forno para assar por 35 a 40 minutos. Retire-as, deixe-as esfriar e retire suas cascas. Corte-as ao meio pelo comprimento e, com cuidado, remova as sementes. Pique bem a polpa das berinjelas. Coloque as berinjelas picadas numa frigideira, junte o alho, uma colher do suco de limão e sal. Tampe e leve ao fogo médio para cozinhar por 20 a 25 minutos, mexendo de vez em quando. Tire do fogo e deixe esfriar. Acrescente o azeite, o suco de limão restante e a salsinha picada.

### **39. BERINJELA ASSADA**

- 1 beringela média**
- 2 colheres (sopa) de óleo**
- 3 colheres (sopa) de cebola picada**
- 2 colheres (sopa) de pimentão picado**
- 2 colheres (sopa) de salsa picada**
- 1 colher (sopa) de molho de soja (shoyu)**
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo**
- 3 ou 4 tomates em rodela**
- Fatias de pão com margarina**
- 3 colheres (sopa) de queijo ralado**
- Sal a gosto**
- 1 dente de alho picado**

Descasque e corte a beringela e cozinhe-a em água e sal. Escorra a água e ponha à parte. Frite a cebola e o alho no óleo, junte o pimentão, a salsa, o molho de soja e sal, e cozinhe um pouquinho. Acrescente a farinha, mexendo bem, e junte uma xícara do líquido e a beringela. Forre uma assadeira grande com as fatias de pão e despeje sobre elas a mistura. Cubra com as fatias de tomate e salpique queijo ralado sobre tudo. Asse e sirva quente.

### **40. BIFE DE LENTILHA**

- 4 xícaras de lentilha cozida e escorrida**
- 1 xícara de castanha-do-pará**
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo**
- 3 ovos**
- Cheiro-verde**
- Sal**

Passe a lentilha e a castanha pela máquina de moer ou processador de alimentos. Misture os demais ingredientes agregando-os bem. Forme os bifes e frite em óleo quente. Se preferir, leve ao forno depois de frio, cobertos com molho de tomate e mussarela ralada, para gratinar.

#### **41. BISCOITO DE AVEIA**

**1/2 xícara de margarina**  
**1 xícara de açúcar**  
**2 ovos**  
**2 colheres (chá) de fermento em pó**  
**1 xícara de farinha de trigo**  
**2 xícaras de aveia**  
**1 colher (chá) de essência de baunilha**

Em uma tigela, misturar bem todos os ingredientes. Colocar porções em assadeira untada e polvilhada com farinha de trigo. Enfeitar com passas ou nozes e assar em forno moderado por 10 minutos.

#### **42. BISCOITO DE AVEIA E BANANA**

**1 1/2 xícara de farinha de trigo**  
**1 colher (chá) de fermento em pó**  
**1 colher (chá) de sal**  
**1 colher (chá) de canela em pó**  
**1 xícara de açúcar**  
**2/3 de xícara de margarina**  
**2 ovos batidos**  
**1 xícara de banana amassada**  
**1 1/2 xícara de aveia crua**  
**1/2 xícara de castanha ralada**

Peneire os cinco primeiros ingredientes. Junte a margarina quase derretida, os ovos e a metade da banana, batendo bem. Adicione a banana restante, a aveia e as castanhas, misturando bem. Deixe cair às colheradas, num tabuleiro untado e asse em forno médio, até dourar. Deixe esfriar antes de retirar da fôrma.

#### **43. BISCOITO DE GOIABA**

**2 xícaras (chá) de farinha de trigo**  
**1/2 xícara (chá) de margarina**  
**Sal**  
**Goiabada**

Misture todos os ingredientes e amasse até ficar homogêneo. Se for preciso, acrescente um pouco mais de margarina para dar liga. Abra a massa com um rolo numa superfície lisa e corte em quadradinhos de cerca de 3 cm por 3 cm. Recheie com goiabada cortada em tirinhas. Junte duas pontas diagonais da massa já recheada e faça um rolinho com a goiabada no meio. Deixe mais ou menos um dedo de distância entre os docinhos numa assadeira untada com manteiga. Ponha em forno médio pré-aquecido. Quando ficar douradinho por cima, é só polvilhar com açúcar e canela e servir. Se quiser guardar os biscoitinhos, espere esfriar e coloque num pote, saco plástico ou numa lata. Feche bem. Duram 30 dias.

#### **44. BOLINHAS DE TOMATE**

**16 tomates-cereja ou pêra**  
**200 gramas de cream cheese em temperatura ambiente**  
**2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado**

**1/2 colher (café) de noz moscada**  
**1/2 xícara (chá) de salsa picada bem fina e seca**  
**4 colheres (sopa) de azeite**  
**12 folhas de rúcula**

Numa vasilha, coloque o cream cheese, o parmesão e a noz-moscada. Amasse bem e leve à geladeira por alguns minutos. Com uma colher, retire porções de queijo e encaixe os tomates. Passe as bolinhas na salsa e leve à geladeira por 15 minutos. Regue com o azeite e sal e decore com rúcula.

#### **45. BOLINHO DE ARROZ**

**6 xícaras de arroz cozido**  
**1 cebola**  
**1 dente de alho, salsinha, cebolinha e pouco manjeriço, todos picados**  
**3 ovos**  
**1 xícara de trigo integral ou aveia fina e pouco sal, ou tempero vegetal**

Formar bolinhos e colocá-los em assadeira untada, pincelando a superfície de cada bolinho com óleo. Assar em forno moderado por 30 minutos. Servir com hortaliças cozidas ou molho de tomates. Se gostar, pode-se misturar 1 xícara de castanhas do Pará picadas.

#### **46. BOLINHO DE BATATA**

**1 xícara de ricota fresca peneirada**  
**1/2 cebola média ralada**  
**3 xícaras de batatas cozidas e amassadas**  
**200 g de flocos de milho sem açúcar**  
**1 ovo batido com meia xícara de leite**  
**1 ovo**  
**Sal**

Triture os flocos de milho. Reserve. Faça uma mistura com a ricota, a cebola, o sal, o ovo e a batata. Unte as mãos com margarina e molde os bolinhos. Passe-os pelos flocos de milho, pelo ovo com leite e, novamente, pelos flocos de milho. Asse-os em forno quente (200°), durante 15 minutos aproximadamente.

#### **47. BOLINHO DE FOLHAS E TALOS**

**1/2 cebola picada**  
**Sal a gosto**  
**2 xícaras (chá) de folhas de cenoura ou beterraba e talos de brócolis ou couve-flor bem lavadas e picadas**  
**2 ovos**  
**10 colheres (sopa) de farinha de trigo**  
**1 colher (sopa) de fermento em pó**

Doure a cebola em óleo, coloque o sal, as folhas e os talos. Refogue e reserve, deixando esfriar. Numa vasilha, ponha o refogado já frio e acrescente os ovos ligeiramente batidos, adicione a farinha de trigo e misture bem. Por último, junte o fermento em pó, misturando levemente. Molde os bolinhos e frite em óleo quente. Escorra em papel absorvente e sirva imediatamente.

#### **48. BOLINHO DE GLÚTEN**

**2 xícaras de glúten cozido e moído (veja receita n.º 84)**  
**1 xícara de farinha de rosca**  
**1 cebola média, ralada**  
**1 colher (sopa) de molho japonês**  
**2 ovos batidos**



**2 colheres (sopa) de óleo**

**Salsa**

**Sal a gosto**

Refogue a cebola no óleo até dourar. Junte o molho japonês. Misture os demais ingredientes. Faça os bolinhos e frite em pouco óleo. Pode também assá-los em banhomaria, em fôrma untada e enfarinhada. Depois, faça um molho usando 1 1/2 xícaras de águas de legumes (batata, por exemplo). Torre 1 colher (sopa) de farinha na margarina e junte a água dos legumes e um pouco de nata, se tiver. Cozinhe até ficar cremoso. Despeje sobre os bolinhos e asse um pouco no forno.

#### **49. BOLINHO DE GRÃO-DE-BICO**

**250 gramas de grão-de-bico**

**1 cebola grande picada**

**3/4 de xícara de salsinha bem picada**

**3 dentes de alho amassados**

**1/2 colher (chá) de coentro em pó**

**2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada**

**1 batata média crua ralada fina**

**2 colheres (chá) de cominho em pó**

**1 colher (chá) de sal**

**1 colher (sopa) de fermento em pó**

Lave os grãos-de-bico e deixe-os de molho de véspera, trocando a água várias vezes. Com a ajuda de um pano, retire a pele dos grãos-de-bico e passe na máquina de moer carne ou no multiprocessador. Junte os ingredientes restantes, com exceção do óleo, e misture bem. Faça os bolinhos com as mãos. Frite em óleo quente. Rende 40 bolinhas.

#### **50. BOLINHO DE MAÇÃ E PASSAS**

**1 xícara de farinha de trigo branca**

**2 xícaras de farinha de trigo integral**

**1 colher (chá) de fermento em pó**

**1 colher de bicarbonato de sódio**

**1 colher (chá) de canela**

**1/4 de colher (chá) de erva doce**

**1 xícara de água**

**1 xícara de melado de cana ou malte de cevada**

**2 maçãs sem caroços e cortada bem fina**

**1/4 de xícara de passas**

Pré aqueça o forno a 200 graus centígrados. Misture os ingredientes na bacia larga e forme 18 bolinhos, unte a fôrma com óleo de canela (fôrma de empadas). Coloque para assar durante 20 minutos e logo após deixe esfriar

#### **51. BOLO DE BRÓCOLIS**

**2 xícaras de leite**

**1/2 xícara de óleo**

**3 ovos**

**1 xícara de amido de milho (maizena)**

**1 1/2 xícara de farinha de trigo**

**1 colher (sopa) de fermento em pó**

**Sal**

**RECHEIO**

**1 maço pequeno de brócolis**

**2 dentes de alho picados**

**5 colheres (sopa) de óleo**  
**1 cebola grande em rodelas**  
**10 azeitonas pretas**

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador e reserve. Cozinhe e brócolis em pouca água com sal até ficar macio. Refogue o brócolis no óleo com o alho picado. Despeje metade da massa numa assadeira média untada e enfarinhada. Espalhe o brócolis e por cima as rodelas de cebola. Distribua as azeitonas e cubra com a massa restante. Asse em forno médio até dourar.

## **52. BOLO DE ESPINAFRE**

**2 colheres (sopa) de óleo**  
**1 cebola grande ralada**  
**400 gramas de molho de tomate (em pedaços)**  
**400 gramas de feijão rajado cozido**  
**1 maço de espinafre cozido**  
**1 colher (sopa) de purê de tomate**  
**50 gramas de uvas passas**  
**200 gramas de arroz cozido**  
**2 ovos batidos**  
**50 gramas de nozes picadas**

Aqueça o forno a 190 graus. Aqueça o óleo numa panela e frite a cebola, até ficar bem macia. Coloque o molho de tomate, o feijão (já cozido), o espinafre, o purê de tomate e as passas. Adicione o arroz e os ovos. Mexa bem. Ponha a mistura num refratário fundo e nivele em cima (com as costas de uma colher). Polvilhe com as nozes picadas e asse por 30 minutos ou até firmar. Sirva com salada mista.

## **53. BOLO DE FARINHA DE SOJA**

**2 colheres (sopa) de margarina**  
**1 xícara de açúcar**  
**2 ovos separados**  
**1 1/2 xícaras de farinha de trigo**  
**1 xícara de farinha de soja**  
**1 1/2 xícaras de leite de soja (veja receita n.º 94)**  
**1 colher (sopa) de fermento em pó**  
**Raspa de 1 limão ou 1 colher de chocolate**

Bata a margarina com o açúcar. Junte as gemas, batendo bem. Coloque, alternadamente, as farinhas misturadas com o fermento e o leite, sempre batendo. Coloque a raspa de limão ou o chocolate. Por último, as claras em neve, envolvendo levemente. Forno quente por 30 minutos.

## **54. BOLO DE GOIABADA COM BANANA**

**1 xícara de açúcar (180 gramas)**  
**1/2 xícara de manteiga (100 gramas)**  
**4 ovos separados**  
**1/2 xícara de leite**  
**2 xícaras de farinha de trigo (240 gramas)**  
**1 colher (sopa) de fermento em pó**  
**1 pitada de sal**  
**200 gramas de goiabada cortada em fatias finas**  
**4 bananas (prata, nanica ou d'água), cortadas em fatias**  
**Canela em pó**  
**Açúcar a gosto para polvilhar**

Bata bem o açúcar, a manteiga e as gemas até formar um creme. Coloque o leite,

intercalando com a farinha, o fermento e o sal. Bata as claras em neve e junte delicadamente à mistura anterior. Coloque a metade da massa numa assadeira de 34,5 x 23 cm, untada e polvilhada. Distribua a goiabada e cubra com o restante da massa. Arrume por cima as fatias de banana, polvilhe com o açúcar e a canela. Leve ao forno quente (200 graus), pré aquecido, até que doure ligeiramente. Deixe esfriar e corte em quadradinhos.

### **55. BOLO DE LEGUMES**

**2 xícaras de chuchu cortadinho cozido na água e sal**  
**2 xícaras de cenoura cortadinha cozida na água e sal**  
**2 xícaras de batata cortadinha cozida na água e sal**  
**2 xícaras de miolo de pão amolecido em 1 xícara de leite**  
**1 lata de ervilha sem o caldo**  
**1 lata de milho verde**  
**Azeitonas cortadinhas**  
**2 colheres (sopa) de manteiga**  
**2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado**  
**4 ovos**

Prepare um molho com: tomate, pimentão, coentro, sal, cominho e azeite doce. Depois de refogado, jogue os legumes, o pão, a ervilha, o milho, as azeitonas, a manteiga e o parmesão. Bata os ovos, coloque um pouco dentro da massa e arrume num pirex untado; por cima cubra com o resto do ovo batido e leve ao forno para dourar.

### **56. BOLO DE TOMATES**

**8 a 10 tomates descascados e bem picados**  
**1/2 maço de cheiro-verde**  
**2 ovos batidos (clara e gema)**  
**1/2 copo de azeite**  
**Sal a gosto**  
**2 colheres de queijo ralado**  
**1/2 cebola pequena ralada**  
**1 colher (sopa) de fermento( não muito cheia)**  
**Farinha de trigo até dar o ponto de massa de bolo (um pouco mais dura)**

Untar a fôrma com manteiga e assar por 20 minutos. O tomate pode ser substituído por rúcula, agrião, cenoura ou cebola.

### **57. BOLO INTEGRAL**

**2 xícaras de farinha de trigo integral peneirada**  
**3 ovos**  
**Banana passa, ameixa seca, passas, maçã em cubos (opcionais)**  
**1 xícara de mel ou a mesma quantidade de açúcar mascavo dissolvido em água morna**  
**1 pitada de sal**

Dilua o mel num pouco d'água para ficar mais fino. Separe as gemas das claras. Bata as gemas numa terrina com um garfo até aumentar de volume, ficar espumoso e esbranquiçado. Vá colocando o mel diluído às colheradas e batendo sem parar. Coloque uma ou duas colheradas, bata até incorporar, mais uma ou duas, bata de novo. Se quiser provar, tem de ficar bem mais doce do que o bolo final. Faça assim até acabar o mel. Vá então polvilhando a farinha sobre o líquido espumoso e continue a bater. Polvilhe um punhado, bata até incorporar, polvilhe mais um punhado, bata até incorporar. Quando você achar que a massa está boa, pare para bater as claras. Bata até ficar em neve bem firme. A clara estando bem batida, vá colocando-a aos poucos na massa. **NÃO BATA MAIS!** Apenas misture. Quando a massa estiver toda homogênea, você pode enfarinhar

pedacinhos de banana passa, ameixa seca, maçã, banana fresca, o que preferir, e misturar levemente na massa. Unte com fina camada de óleo a fôrma para o bolo, polvilhe-a com farinha de trigo e despeje a massa dentro. Coloque em forno médio, préaquecido, e deixe assar. Leva coisa de meia hora, quarenta minutos, pouco mais, pouco menos.

### **58. BOLO NUTRITIVO COM FIBRAS**

**1 gema**  
**1/2 xícara de mel**  
**1/2 xícara de açúcar mascavo**  
**1 colher (sopa) de margarina**  
**1 xícara de leite**  
**1 1/2 xícara de farinha de trigo integral**  
**1/2 xícara de farinha de centeio**  
**1/2 xícara de fibra de trigo**  
**1/2 xícara de germe de trigo**  
**1 colher (chá) de bicarbonato de sódio**  
**1 clara em neve**

**Uvas passas**

**Ameixa-preta picada**

Bata bem, numa batedeira, a gema, o mel, o açúcar e a margarina. Depois, coloque o leite, as farinhas, a fibra e o germe, misturando bem. Passe a uva e a ameixa em um pouco de farinha e coloque na massa. Por fim, acrescente o bicarbonato e a clara em neve. Coloque a massa numa fôrma com furo central e asse em forno moderado e préaquecido. Se quiser, depois de desenformar, polvilhe com coco ralado.

### **59. BOLO SALGADO**

**2 copos de farinha de trigo**  
**1 1/2 copo de leite**  
**1/2 copo de queijo ralado**  
**1/2 copo de óleo**  
**3 ovos inteiros**  
**2 colheres (sopa) de farinha de soja**  
**1 colher (chá) de sal**

**RECHEIO**

**Faça um refogado de palmito, ervilha e pedaços de queijo-de-minas com os temperos de sua preferência.**

Misture os ingredientes e bata bem. Unte uma assadeira e polvilhe com farinha de rosca. Divida a massa em duas partes. Coloque a primeira parte na assadeira. Sobre ela ponha o recheio. Coloque a segunda parte da massa. Leve ao forno para assar.

### **60. BOLO SALGADO DE MILHO**

**6 espigas de milho verde**  
**1 xícara de leite de soja (veja receita n.º 94)**  
**3 colheres (sopa) de óleo**  
**1 cebola ralada**  
**Cebolinha picada**

**Sal**

Rale as espigas ou bata o milho de molho no liquidificador. Junte aos demais ingredientes, misturando ligeiramente. Despeje a massa em fôrma refratária untada, e asse em forno quente até adquirir consistência.

### **61. BRÓCOLIS E CASTANHA DE CAJU SOBRE ARROZ**

**2 xícaras de arroz integral pré-cozido**  
**2 colheres (sopa) de semente de mostarda**  
**1 cabeça grande de brócolis picado e pré-cozido**  
**1 cebola picada**  
**1/2 xícara de castanha de caju picada**

Pré aqueça o forno a 140° graus, coloque todos os ingredientes misturando numa fôrma e asse a 140 graus por 20 minutos.

### **62. CAJUZINHO DE SOJA**

**1 xícara de resíduo de soja (veja receita n.º 141)**  
**1 xícara de amendoim torrado e moído**  
**1 xícara de coco ralado**  
**2 gemas**  
**1 xícara de açúcar**  
**1 colher (sopa) de achocolatado**

Por numa panela todos os ingredientes, menos as gemas e o coco. Ferva durante 5 minutos, mexendo sempre. Junte as gemas batidas com 2 colheres de açúcar e ferva mais 5 minutos. Junte o coco, mexa bem e desligue. Faça os cajuzinhos, passe no açúcar cristal com amendoim torrado.

### **63. CALZONE INTEGRAL**

**500 gramas de farinha de trigo branco**  
**50 gramas de farinha de trigo integral**  
**30 gramas de fermento de pão**  
**1 colher (sopa) de açúcar mascavo**  
**3/4 de xícara (chá) de óleo**  
**1/4 de litro de água fria**  
**Sal**

Peneire na mesa a farinha de trigo branco e a farinha de trigo integral, com uma colher de sobremesa de sal. Abrir um espaço no centro da farinha e adicionar o fermento de pão com o açúcar mascavo dissolvidos em água de modo a ficar bem líquido. Ir adicionando aos poucos o óleo e a água fria (juntar mais, se for necessário). Sovar bem a massa e fechá-la como uma bola. Deixando-a crescer coberto por um pano úmido, até dobrar de volume. Dividir então, a massa em porções de 200 gramas formando bolas firmes. Colocar em tabuleiro polvilhado com farinha de trigo e cobrir com pano úmido. Deixar crescer até dobrar de volume. Para abrir a massa, polvilhe sobre o mármore uma boa quantidade de farinha de trigo e sobre a bola de massa também. Abra com um rolo, vire o disco e após passar um pincel para retirar o excesso de farinha de trigo. Espalhe o molho de tomate e leve ao forno para pré assar. Coloque o recheio e leve de volta ao forno para terminar de assar.

### **64. CANELONE DE RICOTA**

**500 gramas de massa cozida para canelone**  
**250 gramas de ricota**  
**50 gramas de parmesão ralado**  
**1 litro de creme de leite**  
**1 colher (sopa) de manteiga**  
**1/2 cebola ralada**  
**1/2 litro de molho branco**  
**Sal, salsinha e noz-moscada a gosto**  
**Caldo de legumes**

Numa vasilha, misture a ricota, a cebola ralada, o parmesão ralado, a salsinha picada,

uma pitada de noz-moscada e o sal. Pegue a massa cozida e recheie os canelones. Faça o molho branco com creme de leite e o caldo de legumes para colocar por cima da massa, após ter levado ao forno para gratiná-la.

### **65. CHARUTINHOS DE REPOLHO**

**Folhas grandes de repolho**

**Arroz cozido (uma colher (sopa) para cada charuto)**

**Soja temperada (duas colheres (sopa) para cada charuto) - (veja receita n.º 141)**

**Azeite de oliva**

**Cebola branca**

**Hortelã fresco**

**1 xícara de molho de tomate**

Afervente as folhas de repolho para amolecer, com cuidado para não desmancharem demais. Misture em um recipiente o arroz, a soja temperada, o azeite, a cebola e o hortelã. Recheie cada charuto, dobre as pontas como se fizesse um pacote e amarre com laços de repolho cru. Leve ao forno médio em fôrma untada com azeite de oliva e cobertos com molho de tomate, por vinte minutos.

### **66. CHUCHU AO FORNO**

**4 chuchus descascados e cortados em quadradinhos**

**1 cebola picada**

**2 colheres (sopa) de óleo**

**3 dentes de alho esmagados**

**3 colheres (sopa) de cheiro-verde**

**3 ovos batidos**

**1/2 xícara de queijo parmesão ralado**

**1 pimentão verde picado**

**Sal**

Numa panela, refogue o chuchu no óleo, com a cebola, o alho, sal e cheiro-verde. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo até que o chuchu fique macio. Desligue o fogo, acrescente os ovos, o queijo e o pimentão. Coloque a mistura numa fôrma refratária untada e leve ao forno médio para assar por aproximadamente 40 minutos, até ficar dourado.

### **67. COGUMELOS À PARMEGIANA**

**200 gramas de cogumelos frescos**

**Fatias de mussarela**

**1 ovo**

**Farinha de rosca**

**Óleo**

**Condimentos (cebola, orégano, salsinha)**

Lavar e enxugar os cogumelos. Passar no ovo batido, na farinha de rosca e fritar, deixando que fique bem dourado. Arrumar em travessa, cobrir com fatias de mussarela e molho de tomate, cebola orégano e salsinha. Servir quente.

### **68. COUVE-FLOR COM QUEIJO**

**1 couve-flor (média)**

**3 xícaras de leite**

**2 gemas**

**2 colheres (sopa) de amido de milho (maizena)**

**1 colher (sopa) de margarina**

**5 colheres (sopa) de queijo ralado**

**2 claras em neve**  
**200 g de mussarela**  
**Sal**

Corte a couve-flor em raminhos e cozinhe em pouca água e sal. Reserve. À parte, misture o leite com as gemas e a maizena. Junte a margarina e o sal. Leve ao fogo, mexendo sempre, até engrossar. Junte três colheres (sopa) de queijo ralado, retire do fogo e misture bem. Despeje metade desse creme numa fôrma refratária untada. Coloque a couve-flor e, em seguida, a mussarela entre os pedaços de couve-flor. Espalhe o creme restante e cubra com as claras. Polvilhe o queijo ralado e leve ao forno médio até dourar, cerca de 15 minutos. Sirva em seguida.

## **69. COZIDO IRLANDÊS DE CEVADA**

**4 colheres (sopa) de azeite**  
**2 cenouras, em pedaços de 2,5cm**  
**2 pastinacas descascadas, em pedaços de 2,5cm**  
**2 nabos descascados, cortados em 8 gomos**  
**230 gramas de batata vermelha miúda, cortadas em quartos**  
**2/3 de xícara (chá) de cevada de cozimento rápido**  
**1 de colher(chá) de sal**  
**1/2 colher (chá) de tomilho seco**  
**340 gramas de vagem, em pedaços de 2,5cm**  
**1 xícara (chá) de ervilha congelada**

Aqueça o azeite em um panela grande, em fogo médio, sem deixar fumer. Doure ligeiramente a cenoura, a pastinaca e o nabo por cerca de 5 minutos. Acrescente a batata, a cevada, o sal e o tomilho, mexendo bem para integrar os sabores. Adicione 3 1/3 de xícaras (chá) de água e deixe ferver. Abaixar bem o fogo, tampe e cozinhe por cerca de 10 minutos, até os legumes e a cevada amaciarem. Acrescente a vagem, tampe a panela e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos, até a vagem amaciar. Adicione a ervilha e aqueça por cerca de 2 minutos, com a panela destampada. Conselho útil: Se não encontrar cevada de cozimento rápido, que é pré cozida no vapor e fica pronta em 15 min, substitua pela cevada pérola comum, mas deixe cozinhar separadamente por cerca de 1 hora antes de utilizar na receita.

## **70. CREPES**

**1 ovo**  
**1 xícara de leite**  
**1/2 xícara de amido de milho (maizena)**  
**1/2 xícara de farinha de trigo**

**Sal**

Misture bem todos os ingredientes. Unte a frigideira com óleo e deixe esquentar bem. Despeje a mistura aos poucos formando várias massas (como de panqueca) até que acabe a mistura.

**RECHEIO**

Enrole as panquecas com salada de tomate picado com cebola e azeitona, orégano e fatia de mussarela.

## **71. CROQUETE DE CHUCHU**

**5 xícaras (chá) de chuchu picado**  
**1/2 tablete de caldo de legumes**  
**1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo**  
**1/2 xícara (chá) de cebola picada**  
**1 dente de alho**  
**Sal a gosto**

### **3 colheres (sopa) de farinha de trigo**

Lave, descasque e pique o chuchu. Em uma panela com água, coloque-o para cozinhar. Retire do fogo, coe, amasse e acrescente o caldo de carne, a farinha de trigo, a cebola picada, o alho e o sal. Misture bem e leve novamente a mistura ao fogo, até desprender da panela. Deixe esfriar, modele em forma de croquete, passe novamente na farinha de trigo e frite em óleo quente.

### **72. CROQUETE DE SOJA**

**3 xícaras de resíduos de soja ou**  
**1/2 xícara de soja cozido e moído (veja receita n.º 141)**  
**1 cebola picadinha**  
**3 dentes de alho socados**  
**1 xícara de cenoura ralada**  
**1/2 xícara de aveia**  
**1/2 xícara de farinha de trigo**  
**1/2 xícara de farinha de rosca**  
**2 ovos batidos**  
**2 colheres (sopa) de óleo**  
**1 beterraba pequena crua, ralada**  
**Salsa**  
**Cebolinha**  
**Manjericão**  
**Sal a gosto**

Junte tudo, amasse e faça os croquetes e frite-os em óleo quente.

### **73. CROQUETE EM DOCE DE MAÇÃ E CREAM CHEESE**

**2 xícaras de grãos de milho doce**  
**3/4 de xícara de leite**  
**1 colher (sopa) de farinha de trigo**  
**1 colher (sopa) de manteiga**  
**2 colheres (chá) de sal**  
**1/2 xícara de cebola picadinha**  
**2 colheres (sopa) de salsa picadinha**  
**2 colheres (sopa) de cebolinha picada**  
**1/2 xícara de água**  
**6 colheres (copa) de açúcar**  
**1 maçã verde picadinha**  
**150 gramas de cream cheese e salsa**

Cozinhe o milho por 20 minutos. Escorra. Passe pelo processador. Misture o milho com o leite, a farinha de trigo, a manteiga, o sal, a cebola, a salsa e a cebolinha. Faça os croquetes. Amasse-os de leve. Reserve. Unte uma frigideira antiaderente com azeite. Aqueça. Grelhe os croquetes dos dois lados, virando com cuidado. Reserve. Ferva a água com o açúcar por 3 minutos. Junte a maçã. Cozinhe, mexendo até secar. Ponha em cada croquete cream cheese e, por cima, o doce de maçã. Sirva enfeitado com salsa.

### **74. CUSCUZ VEGETARIANO**

**1 1/2 colher (sopa) de alho picado**  
**1/4 de xícara (chá) de azeite**  
**250 g de farinha de milho em flocos pré-cozido**  
**1 xícara (chá) de água quente**  
**1 xícara (chá) de florzinhas de brócolis**  
**1 xícara (chá) de ervilha fresca**  
**3 colheres (sopa) de limão**



**3 colheres (sopa) de coentro picado**  
**2 colheres (sopa) de óleo de gergelim**  
**1 pitada de adoçante**  
**1 1/2 colher (sopa) de gengibre ralado**  
**1 1/2 xícara (chá) de vagem em pedaços**  
**1/2 xícara (chá) de repolho roxo cortado em tirinhas**  
**1 cebola pequena em rodela finas**  
**1 cenoura pequena em tirinhas**  
**1/2 pimentão vermelho em tirinhas**  
**Sal a gosto**

Numa panela, afervente o brócolis e a ervilha fresca por 2 a 3 minutos, escorra e reserve. Numa panela, esquente o azeite. Junte o alho, doure-o e adicione a farinha de milho, já temperada com um pouco de sal. Acrescente a água (para umedecer), mexa bem, e deixe torrar levemente. Em uma frigideira grande e alta, misture os demais ingredientes. Junte o brócolis e a ervilha. Refogue bem. Despeje a farofa (farinha de milho torrada) no centro de uma travessa grande e distribua os legumes refogados em volta. Sirva em seguida.

### **75. DOCE DE CASCA DE ABACAXI**

**1 xícara (chá) de casca de abacaxi**  
**1 xícara (chá) de água**  
**1 xícara (chá) de açúcar**  
**1/2 colher (sopa) de margarina**  
**6 cravos**  
**2 colheres (sopa) de coco ralado**

Lave o abacaxi com uma escova em água corrente. Descasque. Pique as cascas e leve ao fogo em uma panela com a água. Deixe ferver até amolecer. Bata no liquidificador a casca cozida com o caldo e coe. Leve ao fogo a mistura que ficou na peneira e junte o açúcar, a margarina, o cravo e o coco ralado. Mexa até desprender do fundo da panela.

### **76. EMPADÃO DE QUEIJO**

**4 colheres (sopa) de margarina**  
**1 cebola picada**  
**1 dente de alho amassado**  
**450 gramas de espinafre escaldado**  
**700 gramas de batata fatiada**  
**3 ovos**  
**1/2 xícara de creme de leite**  
**4 colheres (sopa) de queijo parmesão**  
**1 pimentão vermelho**  
**1 1/2 xícara de cogumelo cortado**  
**250 gramas de mussarela em fatias**  
**Sal**

Derreta a metade da margarina em uma panela e abafe a cebola e o alho. Junte o espinafre e refogue bem. Despeje em uma fôrma refratária untada. Cozinhe as batatas em água salgada, escorra e espalhe metade sobre o espinafre. Derreta a margarina restante e abafe o pimentão por dois minutos. Junte os cogumelos e abafe por mais uns minutos, até secar. Reserve. Bata os ovos, o creme de leite, o queijo e tempere a gosto. Cubra as batatas com essa mistura e, por cima desta, o refogado de cogumelos. Coloque o restante das batatas e cubra com a mussarela. Leve ao forno até dourar.

### **77. EMPADAS DE PALMITO**

**1/2 quilo de farinha de trigo**  
**250 gramas de gordura vegetal**

## **2 ovos**

### **Sal a gosto**

Derreta um pouco a gordura. Bata os ovos. Misture tudo com os dedos, sem amassar. Forre as forminhas com 2/3 dessa massa. Ponha o recheio de palmito e cubra com a outra parte da massa, apertando bem dos lados. Pincele com 1 gema batida e asse em forno quente por 20 minutos ou até ficarem douradas. Deixe esfriar e remova-as com cuidado para não quebrarem.

### **RECHEIO**

Cozinhe umas cenouras bem picadinhas; refogue um palmito picadinho com cebola, alho, tomate, pimentão picadinho. Ponha 1 colher de farinha de trigo ou maizena diluída no leite. Por fim, azeitonas picadas. Misture tudo e recheie as empadas.

## **78. ESFIHA DE SOJA**

**45g de fermento para pão**

**3 colheres (sopa) de açúcar**

**1/2 colher (sopa) de sal**

**3/4 de xícara de água**

**4 xícaras de farinha de trigo**

**1/2 xícara de óleo**

### **RECHEIO**

**Soja temperada (veja receita n.º 141)**

Dissolva o fermento com o açúcar, o sal e a água. Numa tigela grande, coloque a farinha. Faça uma depressão no centro, acrescente a mistura do fermento e o óleo aos poucos e vá misturando tudo com uma colher de pau. Coloque o restante da água e amasse até obter uma massa de consistência mole e elástica, mas que não grude nas mãos. Se necessário, acrescente mais água. Sove bem a massa por uns cinco minutos. Cubra com plástico, coloque um pano por cima e deixe crescer por uns trinta minutos ou dobrar de volume. Pré aqueça o forno em 300° C(quente).

Pegue a massa crescida, coloque numa superfície com farinha e abra-a numa espessura fina. Corte rodela de 7cm de diâmetro e acrescente uma colher (chá) do recheio de soja. Se quiser fazer esfihas abertas, basta distribuir o recheio por igual. Se quiser fechá-las, una três laterais no meio da esfiha. Asse por 10 minutos até ficar com o fundo e as bordas ligeiramente douradas.

## **79. ESPETINHO DE GLÚTEN**

**Glúten feito com 2 kg de farinha de trigo (veja receita n.º 84)**

**1 ovo**

**3 cebolas médias ou grandes**

**2 dentes de alho médios**

**2 pimentões verdes grandes**

**1 pacote de espetinho de madeira tamanho médio**

**Farinha de rosca**

**Tempero completo sem pimenta**

**Molho de soja (shoyu) a gosto**

Cozinhe o glúten em pedaços quadrados de 2 cm, com água e o shoyu até secar. Corte as cebolas em quatro partes e depois ao meio. Solte todas as pétalas das cebolas, separando as menores para serem picadas e usadas juntamente com o ovo e o alho. Bata o ovo e acrescente o tempero completo, com as pétalas menores das cebolas e o alho picados. As pétalas maiores corte ao meio deixando com mais ou menos 2 cm. Faça o mesmo com os pimentões, cortando-os em pedaços quadrados de 2 cm. Agora é só preparar os espetinhos colocando um pedaço de glúten, outro de cebola e outro de pimentão, até completar uma sequência de cinco, terminando sempre com um pedaço de glúten. Passe no ovo já temperado, e em seguida na farinha de rosca. Frite em uma frigideira que caiba os espetinhos com pouco óleo, virando-os para que dourem por igual.

Rende o suficiente para 08 pessoas.

### **80. ESPINAFRE COM OVOS COZIDOS**

**1 maço de espinafre**  
**3 colheres (sopa) de cebola picada**  
**3 colheres (sopa) de margarina**  
**3 colheres (sopa) de nata fresca**  
**1 colher (chá) de molho de soja (shoyu)**  
**2 ovos duros bem picados**  
**Sal a gosto**

Dê uma ligeira fervura nas folhas do espinafre, em pouca água e sal. Escorre e pique bem fino. Frite a cebola na margarina, junte a nata, o molho de soja e uma pitada de sal. Aqueça ao ponto de fervura. Despeje sobre o espinafre. Junte a metade dos ovos picados. Mexa levemente. Coloque numa travessa e salpique com o ovo restante. Sirva em seguida.

### **81. FAROFA DE TALOS E FOLHAS**

**120 gramas de farinha de milho**  
**60 gramas de brócolis, com talos e folhas**  
**1/2 cebola**  
**2 colheres (sopa) de margarina**  
**Sal a gosto**

Lave bem o brócolis. Corte os talos e as folhas bem fininhos e separe-os. Cozinhe as flores e reserve. Numa panela, doure a cebola com a margarina. Acrescente os talos e as folhas e deixe refogar. Junte as flores e depois a farinha, que não deve estar em flocos. Desligue o fogo para a farinha não queimar e continue mexendo até a farofa ficar soltinha. Rende 6 porções.

### **82. FATAIER DE ESPINAFRE (PRATO SÍRIO)**

**5 xícaras de farinha de trigo**  
**1 xícara de água morna**  
**1 tablete de fermento para pão**  
**1 colher (chá) de açúcar**  
**1 tablete de margarina**  
**1/2 xícara de óleo**  
**2 colheres (chá) de sal**  
**RECHEIO**

**1 maço de espinafre tenro, cru**  
**1 cebola grande ralada (grosso)**  
**2 colheres (sopa) de óleo**  
**1 limão pequeno (suco)**  
**Sal a gosto**

Numa panela, dissolva o fermento na água com o açúcar e deixe crescer uns 5 minutos. Coloque toda a farinha e o sal por cima. Derreta a margarina, junte o óleo e despeje-os quentes em cima da farinha; mexa com a colher de pau e amasse bem. Deixe descansar por uns 15 minutos. Faça então pequenas bolas dessa massa e ponha-as numa fôrma untada, uma perto da outra e deixe descansar por mais 15 minutos. Desenrole cada bola com o rolo, mais ou menos iguais e redondas, ponha o recheio, feche as beiradas formando um triângulo; deixe descansar mais 15 minutos. Passe um pouco de óleo por cima de cada uma, e asse em fôrma untada com margarina.

Use só as folhas do espinafre. Depois de lavadas e escorridas, corte-as bem fininho. Junte a cebola, o sal, o óleo e o suco de limão. Escorra bem. Ponha um pouco dessa mistura em cada porção de massa.

Observação: Pode-se usar chicória ou escarola em lugar de espinafre.

### **83. FEIJADA VEGETARIANA**

**1/2 kg de feijão preto**

**50 gramas de proteína vegetal granulada (PVT) ou uma lata de bife vegetal**

**1 lata de salsicha vegetal**

**1 beringela média descascada e sem sementes picada**

**1 xícara (chá) de queijo provolone picado ou ricota defumada**

**4 colheres (sopa) de óleo de milho, girassol ou cânola**

**2 envelopes de tempero Sazón para feijão**

**2 colheres (sopa) de páprica doce**

**1 colher (sopa) de louro em pó**

**2 pitadas de coentro**

**4 dentes de alho amassados**

**Sal a gosto**

Após escolher o feijão, lave-o escorrendo bem a água. Deixe-o de molho durante toda a noite. Numa vasilha separada coloque a proteína de molho também durante a noite. No dia seguinte, coloque o feijão para cozinhar sem escorrer a água juntamente com a salsicha vegetal, a proteína ou o bife vegetal. Depois de cozidos, acrescente mais água, se for preciso, e coloque os demais ingredientes. Deixe cozinhar tudo por cerca de meia hora até que o caldo esteja bem grosso, mexendo de vez em quando para não grudar no fundo. Rende aproximadamente 8 pratos ou mais.

Variações: Em lugar da beringela, pode pôr 1 xícara de chuchu, ou 1 xícara de mandioquinha, ou cará.

### **84. GLÚTEN**

O conjunto de proteínas do trigo tem o nome de glúten e pode ser extraído da farinha de trigo, da seguinte maneira:

Misture 1 quilo de farinha de trigo com 3 xícaras de água, e amasse como se fosse para fazer pão, pelo menos durante 10 minutos, até ficar uma bola firme. Cubra-a com água fria (numa tigela grande) e deixe de molho pelo menos 1 hora, mas seria preferível durante a noite toda. Lave então a massa, para retirar todo o amido, amassando-a com as mãos, dentro da água e mudando de água continuamente até que esta saia quase limpa. (Conserve a massa sempre unida para não esfarelar). Ponha então a massa em uma tábua a fim de escorrer toda a água, e dê a forma de um rolo, e corte em fatias de 1 centímetro. Cozinhe então essas fatias durante 1 hora em panela comum, ou 20 minutos em panela de pressão, no seguinte molho:

**4 xícaras de água (água de legumes, de preferência)**

**3 colheres (sopa) de óleo**

**2 xícaras de cebola picadinha**

**1/2 xícara de tomates picados**

**2 dentes de alho amassados**

**1/2 xícara de molho japonês (shoyu)**

**Salsa picada, 1 folha de louro**

Refogue a cebola e o alho no óleo. Acrescente os tomates, a folha de louro e a salsa.

Misture os demais ingredientes e cozinhe neles as fatias de glúten. Depois de cozidas, conserve as fatias nesse molho até usá-las.

Há outra maneira de cozinhar as fatias de glúten para que recebam um bom tempero: em vez de cozinhá-las num molho de tomate, ponha-as no feijão já cozido e temperado, e com bastante caldo, e cozinhe na panela de pressão 15 a 20 minutos. Terão um sabor diferente. O feijão pode ser usado para comer como sempre.

As fatias de glúten, depois de cozidas, podem ser usadas de muitas maneiras: bife à milanesa, em guisados; ou moídas em assados, bolinhos, recheios, molhos etc.

### **85. GRÃO-DE-BICO A MODA INDIANA**

**2 colheres (sopa) de óleo**  
**1 xícara (chá) de cebola picada**  
**1/2 xícara de pimentão vermelho picado**  
**1/2 xícara de pimentão verde picado**  
**3 dentes de alho amassados**  
**1 colher (chá) de gengibre ralado**  
**1 colher (sopa) de curry**  
**500 gramas de tomates sem pele**  
**500 gramas de grão-de-bico cozido (deixar de molho na véspera e cozinhar na panela de pressão)**  
**150 gramas de folhas de espinafre**  
**2 xícaras de couve-flor cozida no vapor**  
**1/4 de colher (chá) de sal**

Refogue a cebola, o alho e o gengibre no óleo durante 2 minutos. Junte o curry e refogue mais 3 minutos, mexendo. Junte os tomates e deixe cozinhar até quase ficarem desmanchados. Junte os pimentões e tempere com sal. Acrescente o grão-de-bico cozido e o espinafre, mexendo. Coloque a couve-flor por cima. Cubra e deixe cozinhar no vapor durante 10 minutos, ou até que a couve-flor fique macia. Obs. Fica mais bonito se cozinhar diretamente em uma panela que possa ir à mesa, pois a couve-flor branca sobre o ensopado faz um contraste bonito. Servir acompanhado de arroz branco.

### **86. HAMBÚRGUER DE BERINJELA**

**5 xícaras de beringela picada**  
**1/2 xícara de água**  
**1 xícara de farinha de rosca**  
**5 colheres (sopa) de farinha de trigo**  
**1 1/2 cebolas raladas**  
**2 dentes de alho picados**  
**2 colheres (sopa) de salsa picada**  
**1 ovo batido**  
**2 colheres (sopa) de queijo ralado**  
**Sal**

Cozinhe a beringela descascada e picada, com a água até ficar macia e conserve em fogo brando até secar a água. Amasse bem e junte todos os ingredientes, e forme bolas como se fossem almôndegas, e achate-as, formando bifés. Ponha-os numa assadeira untada e leve ao forno quente. Se quiser, sirva com molho de tomate.

### **87. HAMBÚRGUER DE LENTILHA**

**2 xícara de lentilha escorrida cozida, amassada**  
**1 xícara migalhas de pão integral**  
**1/2 xícara germe de trigo**  
**Sal a gosto**  
**1/2 cebola ralada**  
**Farinha de trigo, óleo**

Misture os primeiros cinco ingredientes. Passe na farinha de trigo e frite os bifés. Rende 8 porções.

**OBS.:** Você pode incrementar esta receita colocando mais temperos: cominho em grão, etc. e quando não tenho germe de trigo em casa, uso aveia que dá no mesmo.

### **88. HAMBÚRGUER DE SOJA**

**5 xícaras (chá) de proteína vegetal texturizada (PVT) passada no processador ou**

#### **liquidificador**

**1/2 xícara (chá) de cebola picada**  
**4 colheres (sopa) de cebolinha picada**  
**2 colheres (sopa) de salsinha picada**  
**1/2 xícara (chá) de tomate picado sem semente**  
**4 dentes de alho picados**  
**1 pitada de cominho**  
**1 ovo**  
**1/2 xícara (chá) de farinha de trigo**  
**1/2 xícara (chá) de farinha de rosca**  
**1 colher (sopa) de creme de cebola**  
**Sal a gosto**  
**1/2 cenoura ralada**

Misture na soja processada a cebola, a cebolinha, a salsinha, o tomate, o alho, o cominho, o ovo, a farinha de trigo, o creme de cebola, o sal e a cenoura e modele os hambúrgueres.

#### **89. IOGURTE CASEIRO**

**1 litro de leite**  
**1/2 xícara de iogurte natural**  
**2 a 3 colheres (sopa) de leite em pó**

Ferva o leite e deixe esfriar até aproximadamente 40°. Coloque em recipiente de plástico usado somente para este fim, e que deve ser esquentado com água fervente. Junte o iogurte natural, o leite em pó e misture bem. Tampe e cubra com uma toalha felpuda para conservar o calor. Estará no ponto após quatro a cinco horas. Guarde na geladeira. Separe 1/2 xícara desse iogurte para a próxima vez.

#### **90. LABAN COM LASCAS DE AZEITONA**

**1 litro de leite integral**  
**1 xícara (café) de coalho**  
**1/2 xícara de azeite de oliva**  
**4 pães sírios fatiados**  
**200 gramas de azeitonas pretas em fatias**  
**1 cebola cortada em rodela**

Ferva o leite. Deixe esfriar naturalmente. Quando estiver morno, ponha em vasilha de louça. Junte o coalho. Mexa por 3 minutos no mesmo sentido. Cubra com tecido grosso, depois a tampa. Deixe descansar por 5 a 6 horas. Despeje a coalhada em um tecido fino. Aperte, formando uma bola. Pendure sobre uma vasilha grande (ou mesmo a própria pia) e deixe de um dia até o outro para escorrer todo o soro. Retire a coalhada do pano. Sirva com um fio de azeite de oliva, fatias de pão sírio, lascas de azeitona preta e rodela de cebola.

#### **91. LASANHA DE ABÓBORA E ESPINAFRE**

**2 colheres (sopa) de azeite de oliva**  
**3 xícaras (chá) de cebolinha picada (umas 4 pequenas)**  
**3 dentes de alho amassados**  
**1 colher (sopa) de sálvia fresca picada**  
**5 xícaras (chá) de abóbora madura, cortada em cubinhos de 1 cm**  
**1/2 xícara de vinho branco seco**  
**1/2 xícara de água**  
**280 gramas de espinafre congelado (descongelar e espremer bem)**  
**3 colheres (sopa) de farinha de trigo**  
**2 1/2 xícaras (chá) de leite semi-desnatado**

**1/4 de xícara de "cream cheese" em temperatura ambiente**

**1/4 de colher (chá) de noz-moscada**

**12 tiras de lasanha cozidas**

**1 1/4 de xícara (chá) de mussarela ralada**

**3/4 de xícara (chá) de provolone ralado**

Aqueça o óleo em uma panela não-aderente sob fogo médio. Junte as cebolinhas, o alho e a sálvia. Refogue por 5 minutos, até as cebolinhas ficarem macias. Adicione a abóbora, o vinho branco e a água. Cubra e cozinhe por uns 20 minutos, até a abóbora ficar macia. Retire do fogo e misture o espinafre. Reserve. Coloque a farinha em uma caçarola grande e misture o leite aos poucos. Cozinhe em fogo médio, mexendo constantemente durante 10 minutos, até a mistura engrossar. Acrescente o "cream cheese" e mexa até derreter. Retire do fogo e adicione a noz moscada. Reserve. Misture os dois queijos ralados em uma tigela grande. Unte um refratário de aproximadamente 20 x 27 cm. e espalhe no fundo 1/2 xícara do molho branco. Cubra com duas tiras de lasanha cozida. Espalhe 2 xícaras da mistura de abóbora uniformemente sobre a lasanha. Cubra com 1/2 xícara de molho branco e 1/2 xícara dos queijos ralados misturados. Repita as camadas mais 2 vezes. Espalhe o restante do molho sobre a última camada de lasanha. Cubra com papelalumínio e guarde na geladeira até a hora de assar. Para servir, aqueça o forno e asse a lasanha coberta durante 30 minutos. Retire o papel-alumínio, polvilhe com o restante dos queijos ralados e asse durante mais 10 minutos, gratinar. Deixe descansar durante 10 minutos antes de servir.

## **92. LASANHA DE BERINJELA**

**1 pacote de massa de lasanha sem ovos**

**6 beringelas**

**300 gramas de mussarela fatiada fina ou ralada grossa**

**100 gramas de queijo parmesão ralado**

**molho de tomate**

**Sal e óleo**

Cozinhe a lasanha em água fervente com sal e óleo. Enquanto a massa cozinha, cubra uma travessa com margarina. Pré-aqueça o forno (Temperatura de 180 a 200 graus). Prepare o molho de tomate com ingredientes a seu gosto e reserve. Descasque as berinjelas e corte-as verticalmente de modo que as fatias não fiquem nem grossas nem finas demais. Frite as berinjelas com um pouco de margarina até ficar levemente douradas e estando a massa cozida (*al dente*, ou seja, no ponto, não muito mole), vá alternando camadas de massa na travessa, depois uma camada de mussarela fatiada fina ou ralada grossa, depois de berinjela frita, depois de molho de sua preferência, salpique queijo parmesão ralado e volte a fazer camadas com a massa, o queijo, a berinjela, o molho, o queijo parmesão ralado e assim sucessivamente até que se termine a última camada com o molho e o parmesão. Leve ao forno. Estará pronta quando todo o queijo estiver derretido. O ideal é que se vá fritando as berinjelas à medida em que se está montando a lasanha, para que elas não grudem umas nas outras.

## **93. LASANHA DE TOFU E ESPINAFRE**

**1 pacote de 250 gramas de lasanha integral ou comum**

**1 litro de molho de tomate para macarrão**

**RECHEIO**

**400 gramas de tofu (veja receitas n.º 122 ou 123)**

**300 gramas de espinafre, cozido e picado**

**1 colher (chá) de orégano seco**

**1/2 colher (chá) de manjeriço seco**

**1 pitada de alho em pó**

Escorra levemente o tofu, mas não esprema toda a água. Bata no liquidificador até ficar uma pasta macia. Passe para uma terrina e junte os outros ingredientes do recheio,

mexendo bem. Para montar a lasanha, cubra de molho o fundo de um pirex retangular de 23x33cm. Coloque 1/3 da massa de lasanha (crua) e depois 1/2 xícara de molho. Coloque metade da mistura de tofu por cima e cubra com mais 1/2 xícara de molho. Faça outra camada com 1/3 da massa de lasanha. Pressione com firmeza sobre o recheio. Repita as camadas: 1/2 xícara de molho, mistura de tofu, 1/2 xícara de molho, massa de lasanha. Pressione de novo. Com o restante do molho, cubra inteiramente toda a massa. Tampe o pirex (ou cubra com papel de alumínio) e asse por 40 minutos em forno pré-aquecido a 180 graus. Destampe e continue a assar por mais 20 minutos. Corte em quadrados para servir.

#### **94. LEITE DE SOJA**

**250 gramas de soja em grão**

**1 1/2 litros de água**

**1 colher de manteiga**

**Sal**

Deixe a soja de molho durante a noite. Guarde a água em que a soja ficou de molho. Bata no liquidificador ou moa em máquina de moer sem desperdiçar o leite. Misture bem a massa de soja com a água e leve ao fogo para ferver, mexendo sempre, para não pegar no fundo da panela. Quando ferver, coloque um pouco de água gelada, para baixar a fervura, procedendo assim mais duas vezes, quando então o leite estará cozido. Esta operação leva de 20 a 30 minutos. Ao retirar, acrescente o sal e a manteiga. Coe logo em seguida, empregando um pano de algodão e torcendo bem. Sirva quente ou frio. O leite de soja pode ser aplicado em todas as formas assim como o leite de origem animal, como: bolos, cremes, achocolatados, pudins, tortas, etc., além de ter muito mais poder nutritivo que o leite comum. O bagaço pode ser empregado em preparos de farofas, pão, almôndegas, bolinhos, etc.

#### **95. LENTILHA DA SORTE**

**500 gramas de lentilha**

**1 talo de salsaõ**

**2 folhas de sálvia**

**1 dente de alho com casca**

**1 cebola pequena**

**2 cebolinhas**

**Folhas novas e pequenas de chicória**

**Sal e azeite de oliva a gosto**

Deixe as lentilhas de molho por 2 horas. Escorra, coloque-as numa panela, cubra-as com água fria, ponha o talo de salsaõ, a sálvia e o alho. Cozinhe até que fiquem macias (20 minutos). Escorra a lentilha e retire o salsaõ e o alho. Coloque-a numa saladeira, junte a cebola fatiada fina, a cebolinha picada, a escarola e tempere com o sal e o azeite. Sirva em temperatura ambiente.

#### **96. MACARRÃO COM BRÓCOLIS**

**1 pacote de espaguete**

**3 colheres (sopa) de manteiga ou margarina**

**2 cubinhos de caldo de legumes**

**2 colheres (sopa) de amido de milho (maizena)**

**3 xícaras (chá) de leite**

**1/2 xícara (chá) de maionese**

**1 xícara (chá) de brócolis cozidos e picados**

**1/2 xícara (chá) de queijo prato ralado**

Cozinhe o macarrão e escorra. Derreta a manteiga ou margarina com os cubinhos de caldo de legumes amassando-os. Junte a maizena e mexa bem. Junte o leite aos poucos,



mexendo sempre, e cozinhe até obter um molho grosso. Retire do fogo e acrescente a maionese. Coloque numa fôrma refratária camadas alternadas do molho preparado, o macarrão e o brócolis. Polvilhe o queijo ralado e leve ao forno moderado por uns 30 minutos.

### **97. MAIONESE COZIDA**

**1 colher (sopa) de maizena**  
**2 colheres (sopa) de farinha de trigo**  
**4 colheres (sopa) de suco de limão**  
**1 xícara de leite**  
**1 xícara de água**  
**4 gemas**  
**1/2 xícara de azeite de oliva**  
**2 colheres (chá) de sal**  
**1 pitada de açúcar**

Misture a farinha, a maizena, o sal e o açúcar, e vá pondo a água e o leite, misturando tudo muito bem; acrescente as gemas batidas e cozinhe tudo muito bem até que fique espesso e cremoso. Retire do fogo, e deixe esfriar um pouco. Junte então o limão e o azeite aos poucos, batendo bem até ficar esponjoso e leve. Sirva-a fria com qualquer salada. Pode guardá-la na geladeira vários dias, pois essa receita dá quase 3 xícaras de maionese.

### **98. MAIONESE DE SOJA**

**1 copo de leite de soja (veja receita n.º 94)**  
**Óleo de milho**  
**Sal a gosto**  
**Suco de limão**  
**1 colher (café) de azeite de oliva**  
**Alho**

Pôr o leite no liquidificador junto com o alho e o sal. Enquanto bate, derramar o óleo aos poucos até engrossar (consistência de um mingua mais ou menos ralo). Retirar do liquidificador e pingar 2 colheres de suco de limão, mexendo bem. Acrescentar de acordo com o gosto salsinha bem moída, azeitona bem picada, tomate bem picado, cebola bem picada.

### **99. MARGARINA DE SOJA**

**1 cenoura média cozida**  
**2 colheres (sopa) de amido de milho (maizena)**  
**1 copo de leite de soja (veja receita n.º 94)**  
**1/2 colher (sopa) rasa de sal**  
**1 copo de óleo de milho, aproximadamente**

Cozinhe a cenoura e reserve. Pegue a água do cozimento da cenoura e junte à maizena, fazendo uma goma. Bata no liquidificador o leite, a cenoura, a goma e o sal. Vá juntando óleo até que fique firme. Deseje em um pote com tampa e leve à geladeira por, no mínimo, quatro horas. Sirva com torradas ou pão integral.

### **100. MASSA COM FRUTAS**

**3 ovos batidos**  
**3 colheres (sopa) de farinha de trigo**  
**2 colheres (sopa) de açúcar**  
**2 1/4 de xícaras de leite morno**  
**Açúcar para pulverizar**  
**RECHEIO**

**1 lata de pêssegos em calda**

**1 vidro de cerejas em calda**

**Margarina para untar**

Unte bem uma fôrma refratária retangular e coloque no fundo os pêssegos e as cerejas, escorridos e cortados ao meio. Bata os ovos na batedeira e vá juntando a farinha de trigo e o açúcar até obter um creme liso. Sem a batedeira, vá adicionando leite aos poucos. Misture bem. Coloque essa massa por cima das frutas no refratário e asse até dourar. Sirva quente ou morna, levemente pulverizada com açúcar.

### **101. MASSA DE SOJA SIMPLES**

Deixe a soja de molho durante a noite. Retire as peles e leve ao fogo com a própria água que ficou de molho, para cozinhar até ficar mole, durante umas 4 horas em panela de comum ou 1 hora em panela de pressão. Passe no liquidificador apenas até que esteja triturada. Pode-se usar esta massa em várias receitas, como em almôndegas.

### **102. MINGAU DE AVEIA COM ÁGUA DE COCO**

**1/2 copo de aveia em flocos**

**2 copos de água de coco**

Cozinhe durante 20 minutos em fogo baixo, a aveia em flocos com a água de coco. Fica muito doce. Se quiser um creme bem delicioso bata a aveia no liquidificador antes de usar.

### **103. MOLHO FRANCÊS**

**2 colheres (sopa) de azeite de oliva**

**1 colher (sopa) de suco de limão**

**1/2 colher (sopa) de cebola ralada**

**1 pitada de açúcar**

**Sal**

Misture todos os ingredientes e bata bem. Sirva imediatamente. Você pode também juntar 1 colher (sopa) de suco de tomate e um pouquinho de páprica doce ou, ainda, salsa e cebolinha verde, bem picadinhas.

### **104. MOUSSE DE MARACUJÁ**

**1 lata de creme de leite**

**1 lata de leite condensado**

**1 lata de suco de maracujá**

**2 colheres de gelatina sem sabor incolor (dissolver em água)**

Bater tudo no liquidificador, levar para gelar um pouco. Cubra com chantily e leve à geladeira.

### **105. MUFFINS COM PASSAS, CANELA E MORANGOS**

**1/4 de xícara de farinha de trigo**

**1/2 xícara de açúcar**

**1/4 de colher (chá) de sal**

**1 colher (sopa) de fermento em pó**

**1/2 colher (chá) de canela em pó**

**1 1/2 xícara de aveia**

**1 1/4 de xícara de leite**

**1/4 de xícara de óleo de milho**

**2 ovos**

**1 xícara de passas brancas**

**1/2 xícara de sementes de linhaça escorridas após 12 horas de molho**

**1/2 xícara de açúcar de confeiteiro**

**1 xícara de morangos amassados (passe na peneira)**

**2 xícaras de morangos inteiros**

**Hortelã fresca limpa**

Misture a farinha, o açúcar, o fermento em pó e a canela. Reserve. Em outra vasilha mexa, por 4 minutos, a aveia e o leite. Junte o óleo, os ovos, as passas, a linhaça e, por último, a mistura reservada de farinhas e o açúcar de confeiteiro. Misture bem, divida em forminhas untadas de óleo de milho e enfarinhadas. Asse por 40 minutos no forno a 180 graus. Quando dourarem tire do forno, polvilhe açúcar de confeiteiro, deixe esfriar; sirva com os morangos peneirados e os frescos. Folhas de hortelã decoram.

### **106. NHOQUE DE ESPINAFRE**

**1 kg de espinafre**

**350 gramas de ricota passada na peneira**

**1 gema**

**2 colheres (sopa) de queijo ralado**

**1/2 xícara (chá) de farinha de trigo**

**Sal a gosto**

Poronha o espinafre em uma panela e leve ao fogo até as folhas murcharem. Escorra e pique bem. Junte a ricota, a gema e o queijo ralado. Tempere com o sal e misture. Retire colheradas da massa com uma colher (chá) e passe-a na farinha. Cozinhe em água fervente com sal. Quando subirem à tona, retire-os com uma escumadeira. Sirva com um molho de tomate e queijo ralado.

### **107. OMELETE DE AZEITONAS**

Mexer 1 ovo com 2 colheres (sopa) de leite, uma pitada de sal, 1/2 tomate e 1 colher (chá) de salsinha picada na frigideira (teflon), em fogo lento. Colocar sobre 1 fatia de pão integral. Descaroçar e cortar pelo meio 2 azeitonas pretas, por em cima da omelete, cobrir com 1 folha de alface e com outra fatia de pão integral.

### **108. PANQUECAS DE AVEIA E RICOTA**

**2 xícaras (chá) de leite**

**2 ovos**

**2 colheres (sopa) de margarina**

**1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado**

**1 xícara (chá) de aveia em flocos finos**

**1 colher (chá) de sal**

**RECHEIO E MOLHO**

**300 gramas de ricota fresca**

**1 colher (café) de sal**

**2 talos de cebolinha verde, picados**

**1 colher (café) de noz-moscada ralada**

**1 cebola pequena ralada**

**450 ml de creme de leite fresco**

**50 gramas de queijo parmesão ralado**

Coloque no copo do liquidificador todos os ingredientes da massa e bata por 1 minuto. Unte com manteiga uma frigideira pequena anti-aderente e, com o auxílio de uma concha, despeje pequenas porções da massa. Gire a frigideira rapidamente, para formar panquecas finas. Frite por cerca de 2 minutos de cada lado e repita a operação até terminar toda a massa. Reserve as panquecas em local aquecido. Prepare o recheio, passando a ricota pela peneira e acrescentando o sal, a cebolinha, a noz-moscada, a cebola e 3 colheres (sopa) de creme de leite, misturando tudo com um garfo. Coloque uma

porção do recheio de ricota sobre cada panqueca, enrole e acomode-as num refratário untado com manteiga. Misture o creme de leite restante com o queijo parmesão e despeje sobre as panquecas. Leve ao forno quente (200°C) por cerca de 10 minutos, ou o tempo suficiente para gratinar. Sirva em seguida.

### **109. PANQUECAS INTEGRAIS DE FRUTAS**

**2 colheres (sopa) de óleo vegetal**

**1 1/2 xícaras de leite de soja (veja receita n.º 94)**

**2 colheres (chá) de mel**

**1 colher (sopa) de sementes de linhaça moídas ou 1 ovo**

**1/4 de xícara de germe de trigo**

**1 xícara de frutas (morangos, maçãs em fatias finas, bananas ou pêssegos)**

**1 xícara de farinha de trigo integral**

**1/4 de xícara de outra farinha (por exemplo, aveia, milho, trigo sarraceno, espelta ou uma maior quantidade de trigo integral)**

**2 colheres (chá) de fermento**

**2 colheres (chá) de canela (opcional)**

Em uma tigela grande, misture óleo, leite, adoçante e sementes de linhaça moídas. Em uma tigela pequena, misture bem todos os ingredientes secos. Adicione os ingredientes secos à mistura do leite e mexa levemente. Adicione as frutas. (Nota: se a massa estiver muito espessa, acrescente 1/4 de xícara de líquido). Aqueça uma frigideira não aderente em fogo médio. A chave para uma excelente panqueca é esperar a frigideira ficar bem quente antes de despejar a massa. Cubra o fundo da frigideira com óleo. Entorne a massa e frite até a borda inferior ficar marrom-dourado. Sirva com molho de frutas (ver a seguir), fatias de frutas frescas e/ou xarope de bordo (mel ou melado). Três porções (três panquecas médias por pessoa)

### **110. PÃO DE AVEIA**

**1 colher (sopa) de fermento granulado ou 2 tabletes**

**1 colher (sopa) de açúcar mascavo**

**1/2 xícara de água morna**

**2 colheres (sopa) de óleo**

**1 colher (sopa) de açúcar mascavo (novamente)**

**1 xícara de aveia crua**

**2 xícaras de água fervendo**

**5 xícaras de farinha de trigo**

**1 colher (sopa) de sal**

**1/2 xícara de farinha de soja ou creme de amendoim**

Dissolva o fermento e o açúcar na primeira quantidade de água morna e deixe crescer, coberto, por dez minutos. Numa vasilha grande, misture a segunda quantidade de açúcar, o sal, o óleo e a aveia. Junte a água fervendo, e deixe até que fique morno e então adicione o fermento. Junte a farinha de trigo e a de soja. Misture bem e, se precisar, junte mais farinha. Amasse, em mesa enfarinhada, por dez minutos. Ponha a massa numa vasilha untada, e coberta, por duas horas, até dobrar de volume. Amasse-a outra vez por um minuto e deixe-a dobrar de volume; amasse de novo por dois minutos, e então faça pães do tamanho de sua preferência. Coloque em fôrmas untadas, e pincele óleo por cima deles, deixando redobrar de volume. Asse em forno quente cerca de uma hora e tire das fôrmas para esfriar.

### **111. PÃO DE AZEITONA**

**1 tablete de fermento biológico**

**2 xícaras de água**

**1 colher (sopa) de suco de limão**

### **6 xícaras de farinha de trigo**

**1/2 xícara de azeitonas verdes ou pretas sem caroços picadas grosseiramente**

**1 colher (sopa) de orégano**

**1 pitada de sal**

Dissolva o fermento na água e misture o suco de limão. Numa tigela grande coloque a farinha, as azeitonas, o sal e o orégano, misture bem e por fim acrescente o líquido. Sove sobre uma pia ou mesa enfarinhada até obter uma massa lisa e elástica. Divida a massa em dois pães achatados e coloque-os em assadeiras untadas. Deixe crescer dentro do forno por pelo menos 1 hora e meia. Asse os pães em forno pré-aquecido por 25 minutos ou até que estejam dourados. Espere esfriar antes de servir.

### **112. PÃO DE ERVAS**

**1 1/2 colher (sopa) de fermento biológico**

**1 colher (chá) de sal**

**1 colher (chá) de açúcar**

**1/2 xícara (chá) de leite**

**3 colheres (sopa) de farinha de trigo**

**3 xícaras (chá) de água morna**

**1/2 xícara (chá) de cebola picada**

**1 dente de alho**

**1 1/2 colher (sopa) de margarina**

**1 ovo**

**1 colher (sopa) orégano**

**2 colheres (sopa) de manjericão**

**1 kg de farinha de trigo**

Dissolva o fermento no sal e no açúcar, acrescente o leite morno e misture as 3 colheres de farinha de trigo. Deixe crescer. Bata no liquidificador a água, a cebola, o alho, a margarina e o ovo. Adicione a mistura do liquidificador ao fermento crescido. Acrescente o orégano, o manjericão e a farinha de trigo aos poucos, até que a massa se solte das mãos. Sove bem. Modele os pães e deixe crescer até que dobrem de volume. Asse em forno quente até que dourem.

### **113. PÃO INTEGRAL OU DE CENTEIO**

**1 colher (sopa) bem cheia de fermento seco granulado, ou 2 tabletes**

**1 colher (sopa) de açúcar mascavo ou melado**

**1 xícara de água morna**

**4 xícaras de farinha de trigo integral**

**4 xícaras de farinha de trigo**

**1 colher (sopa) de sal**

**2 colheres (sopa) de açúcar mascavo**

**1/4 de xícara de óleo**

**1 1/4 de xícaras de água morna**

Dissolva o fermento na primeira quantidade de água com 1 colher (sopa) de açúcar, e deixe descansar por 10 minutos, tampado. Em separado, misture as farinhas, o sal e açúcar. Junte o óleo; faça uma covinha no centro e coloque aí o fermento crescido. Misture um pouco e coloque a segunda quantidade de água morna. Misture bem e amasse com as mãos, e sove, em mesa enfarinhada, por uns 10 minutos. (Se a massa ficou mole, junte mais farinha). Ponha a massa numa vasilha própria, untada, coberta, num lugar morno e livre de vento, e deixe-a crescer até dobrar de volume; mais ou menos 2 horas. Abaixar a massa com o punho e amasse-a novamente, agora na vasilha onde está, e deixe-a crescer novamente até dobrar o volume, o que levará menos tempo agora; sempre em lugar morno e coberta. Leve-a outra vez à tábua de amassar, trabalhando na massa por mais uns minutos. Depois disso, forme os pães do tamanho que desejar; coloque-os em fôrmas untadas e pincele óleo sobre cada pão. Cubra as fôrmas com pano

de prato e deixe crescer por mais 50 a 60 minutos. Asse em forno quente cerca de uma hora, ou até estarem bem dourados. (Ao colocar as fôrmas no forno, uma não deve encostar na outra, pois precisa haver circulação de ar entre as fôrmas para assarem melhor). Depois de assados, retire os pães das fôrmas e ponha-os em cima de um pano de prato, e cubra-os.

#### **114. PATÊ DE PALMITO**

Refogue 1 palmito de tamanho médio, ou de lata, com cebola, alho, tomates, cheiro-verde e sal. Deixe secar a água. Bata no liquidificador, junto com azeitonas picadas. Tire, e acrescente 2 ovos cozidos e amassados.

#### **115. PATÊ DE QUEIJO**

**1/2 litro de leite**

**250 gramas de queijo fresco, ralado**

**3 colheres (sopa) de maizena**

**Sal a gosto**

Misture tudo, leve ao fogo e mexa até ver o fundo da panela. Ponha numa vasilha molhada e use para sanduíches.

#### **116. PATÊ DE SOJA**

**1 1/2 xícaras de soja cozido (veja receita n.º 141)**

**1/2 quilo de tomate maduro**

**1 colher (sopa) de queijo ralado**

**1 colher (sopa) de margarina**

**1 cebola picadinha (média)**

**2 dentes de alho amassados**

**Cheiro-verde picado**

**Sal a gosto**

Moa a soja. Escalde os tomates e passe-os pela peneira. Doure os temperos na margarina, acrescente a soja moída e a massa dos tomates, e deixe depurar. Retire do fogo e junte o queijo ralado. Pode usá-lo sobre o pão quente ou frio.

#### **117. PAVÊ DE CARNE VEGETAL**

**4 xícaras de leite**

**2 colheres (sopa) de farinha de trigo**

**1 colher (sopa) de maizena**

**1 colher (sopa) de margarina**

**5 colheres (sopa) de queijo ralado**

**1/2 lata de creme de leite sem soro**

**1 lata de carne vegetal**

**1 lata de milho verde**

**1 cebola pequena**

**1 dente de alho**

**3 tomates**

**300 gramas de mussarela**

**Azeitonas e cheiro-verde**

**Sal**

Faça um creme com o leite, a farinha, a maizena e o sal. Leve ao fogo para engrossar, retire e misture a margarina, o queijo ralado e o creme de leite. Forre uma assadeira com esse creme. Faça um refogado da carne vegetal com tomates, cebola, alho, cheiro-verde, azeitonas e milho verde. Espalhe o refogado sobre o creme e, por cima, espalhe mussarela. Leve ao forno apenas para derreter o queijo. Sirva ainda quente.

### **118. PIZZA DE RICOTA**

**2 1/2 xícaras de farinha de trigo**

**1 1/2 tabletes de margarina**

**1 ovo inteiro e 1 gema**

**1 colher (chá) de sal**

#### **RECHEIO**

**3/4 de ricota**

**1 colher (sopa) de nata ou margarina**

**4 colheres (sopa) de queijo ralado**

**2 ovos batidos**

**1 pitada de sal**

Misture tudo e deixe descansar por 1 hora. Depois, estenda a massa na espessura de 1 cm numa assadeira untada, e polvilhada com farinha de trigo. Esmague a ricota com um garfo, e junte os demais ingredientes, misturando tudo muito bem. Ponha a mistura por cima da massa e polvilhe com farinha de rosca. Forno quente por 30 minutos.

### **119. PUDIM DE BANANA**

**4 ovos**

**200 gramas de farinha de trigo**

**1/2 copo de leite de coco**

**2 colheres (sopa) de mel**

**6 bananas nanicas cortadas em rodela**

**Canela em pó**

Bata os primeiros quatro ingredientes no liquidificador. Coloque metade dessa massa em uma fôrma untada e enfarinhada. Leve ao forno pré-aquecido (180 graus) para solidificar, por cerca de dez minutos. Coloque as rodela de banana por cima e cubra com o restante da massa. Polvilhe canela e leve ao forno médio até dourar. Retire do fogo e deixe esfriar. Sirva morno ou gelado.

### **120. PUDIM DE BATATAS**

**2 cebolas grandes**

**8 talos de salsão (ou 1 salsão de bola)**

**1 batata doce grande**

**8 batatas grandes**

**4 cenouras médias**

**2 pimentões verdes**

Picar as cebolas, os talos de salsão. Ralar no ralador grosso batata doce, as batatas, as cenouras e os pimentões. Misturar tudo e colocar em pirex untado. Assar até ficar dourado. Servir quente, com purê de maçã.

### **121. QUEIJINHO AO FORNO**

**1 xícara de queijinho**

**1 xícara de pão seco esmigalhado**

**1/4 de xícara de nozes**

**1 colher (sopa) de cebola ralada**

**3 colheres (sopa) de óleo**

**Cheiro-verde**

**Sal**

Para preparar o queijinho (ou coalhada escorrida), aqueça a coalhada, iogurte ou leite azedo, em banho-maria. Retire do fogo e deixe esfriar. Escorra em um pano de prato ou em uma peneira fina. Refogue a cebola no óleo. Junte o queijinho e depois todos os

outros ingredientes misturados. Asse em fôrma untada. Sirva com molho de tomate.

### **122. QUEIJO DE SOJA – I (TOFU)**

Junte a 2 litros de leite de soja previamente aquecidos (veja receita n.º 94), 1 xícara de limão (para o coalho), misturando bem. Deixe em repouso alguns minutos, até se tornar completo o coalho, que é passado então para um saco de pano fino. Mergulhe este saco com a pasta formada várias vezes em água limpa e renovada, até desaparecer o excesso de limão. Deixe escorrer durante uma hora, espremendo depois para eliminar o líquido. Tempere a massa com sal e coloque o queijo em fôrma própria, em lugar fresco e arejado, até que endureça.

### **123. QUEIJO DE SOJA – II (TOFU)**

**3 xícaras (chá) de grãos crus de soja (de molho de um dia para outro)**

**1,75 litros de águas quente (para bater no liquidificador)**

**1 colher (sobremesa) de sal**

**COALHOS**

**2 colheres (sopa) de suco de limão diluídas em 1/2 xícara (chá) de água ou**

**1 colher (sopa) de sal amargo (cloreto de magnésio) também diluída em 1/2 xícara (chá) de água.**

Escorra a água da soja e bata no liquidificador com a água quente, colocando-a sempre aos poucos. Retire do liquidificador, passe pela peneira para extrair o leite de soja e depois passe o leite pelo pano fino (tipo fralda ou algodão). Leve para uma panela, em fogo baixo, até levantar fervura e deixe por 15 minutos. Mexa sempre para não grudar no fundo. Desligue o fogo, coloque o sal e um dos coalhos desejados (limão ou sal amargo). Deixe descansar por 15 minutos. Passe novamente pelo saco de pano fino e deixe escorrer. A massa que formar dentro do saco deve ser colocada dentro de forminhas próprias para queijo ou forminhas furadas. Pressione bem e deixe um peso sobre o tofu. Leve à geladeira de um dia para outro. Retire o peso, tire da fôrma e sirva.

### **124. QUIBE ASSADO**

**4 xícaras (chá) de trigo para quibe**

**3 xícaras (chá) de soja processada ou passada no liquidificador**

**4 dentes de alho picados**

**1/2 tomate picado sem semente**

**1/2 xícara (chá) de cebola picada**

**4 colheres (sopa) de salsinha**

**1/2 xícara (chá) de hortelã**

**1 ovo**

**1 pitada de cominho**

**1/4 de xícara (chá) de farinha de rosca**

**1 colher (sopa) de azeite**

Deixe o trigo de molho na água quente por uma hora, escorra bem a água junte a soja e os temperos: o alho, o tomate, a cebola, a salsinha e a hortelã. Misture bem. Acrescente o ovo, o cominho e a farinha de rosca. Unte uma fôrma com o azeite, forre com o quibe e leve ao forno para assar em forno médio por 25 minutos mais ou menos.

### **125. QUIBE DE QUEIJO**

**1 xícara (chá) de trigo para quibe, lavado e escorrido**

**2 colheres (sopa) de azeite**

**2 cebolas raladas**

**500 gramas de queijo fresco ralado grosso (pode substituir metade da quantidade por tofu – veja receitas n.º 122 ou 123)**



- 1 colher (chá) de sal**
- 1 maço de cheiro-verde picado**
- 10 folhas de hortelã picadas**
- 10 pignoli (opcional)**

Deixe o trigo de molho em água quente enquanto prepara os demais ingredientes. Misture todos os ingredientes, menos os pignoli, se for usar. Junte ao trigo demolido. Coloque numa fôrma refratária untada. Marque losangos com uma faca molhada. Sobre cada losango coloque um pignoli. Regue com azeite e asse sem cobrir durante 45 minutos. Se dourar muito, cubra com papel-alumínio. Sirva com limão.

### **126. QUIBE DIFERENTE**

- 250 gramas de triguilho**
- 3 batatas cozidas**
- 250 gramas de castanhas-do-pará ou nozes raladas**
- 1 tomate picado**
- 1 cebola picada**
- 300 gramas de mussarela em fatias**
- Cheiro-verde**
- Óleo**
- Sal**

Coloque o triguilho de molho, por 15 minutos, em água quente. Esprema-o para retirar a água. Junte as batatas amassadas, a castanha, o cheiro-verde, o tomate, o óleo, a cebola e o sal. Misture bem, coloque a metade da massa numa fôrma untada e cubra com fatias de queijo mussarela. Em seguida, coloque o restante da massa, cubra novamente com queijo e leve ao forno.

### **127. QUIBE VEGETARIANO**

- 1/2 quilo de triguilho**
- 1/4 de quilo de grão-de-bico**
- 1/2 pacote de castanha-do-pará**
- 4 batatas médias, cozidas**
- 1 cebola grande**
- Sal**

Ponha o grão-de-bico de molho durante 24 horas. Escorra. Deixe o trigo de molho durante 2 horas. Esprema. Passe tudo na máquina de moer e amasse bem com a mão. Ponha metade dessa massa num pirex untado e ponha o seguinte recheio:

- 1 cebola picadinha**
- 1/2 xícara de castanha-do-pará picada**
- 1/2 xícara de palmito**
- 1/2 xícara de tomates picados (sem casca)**
- 2 colheres (sopa) de pimentão cortadinho**
- 2 colheres (sopa) de óleo**

Refogue a cebola no óleo; junte os tomates, o pimentão, o palmito e deixe cozinhar ligeiramente. Retire do fogo e junte as castanhas. Cubra esse recheio com a outra parte da massa que restou e regue com azeite de oliva e asse.

### **128. REFOGADO COM UVA PASSA**

- 1/2 xícara de uvas passas**
- 1 xícara de pão torrado cortado em cubos**
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva**
- 500 gramas de folhas de espinafre**
- 2 dentes de alho amassados**
- Sal a gosto**

Deixe as passas numa tigela com água fervente por 10 minutos e escorra. Aqueça 2 colheres do azeite de oliva em uma panela e frite os cubos de torrada até que fiquem dourados. Retire-os com uma escumadeira e reserve. Aproveite o óleo que restou na panela, acrescente mais 1 colher de azeite, o alho e, finalmente, o espinafre. Mexa por uns cinco minutos, até refogar a verdura. Junte as uvas passas e tempere com um pouco de sal. Cozinhe por mais um ou dois minutos, junte os cubos de torrada e sirva bem quente. Rende 4 porções.

### **129. RICOTA DEFUMADA EM OMELETE**

**2 ovos**

**1/2 colher (chá) de sal**

**1/2 colher (sopa) de manteiga**

**1 colher (sopa) de cebola picada**

**2 colheres (sopa) de ricota defumada ralada**

**1 1/2 xícara de rúcula precoce bem higienizada, lavada e picada**

**Folhas de rúcula precoce**

**Tiras de pimentão**

Bata os ovos levemente. Incorpore o sal. Em uma frigideira antiaderente, derreta a manteiga. Junte o ovo batido. Quando começar a cozinhar, ponha a cebola e a ricota, por último a rúcula. Dobre a omelete. Doure dos dois lados (vire para não queimar). Sirva com a rúcula precoce. Enfeite com tiras de pimentão.

### **130. RISOTO VEGETARIANO**

**1/2 quilo de arroz cru**

**1/2 xícara de glúten cozido e cortado (veja receita n.º 84)**

**1 xícara de ervilhas frescas ou de lata**

**1 xícara de palmito cortado em rodela**

**2 colheres (sopa) de óleo**

**1/2 quilo de tomate**

**1 cebola picada; alho**

**2 ovos cozidos**

**2 colheres (sopa) de molho japonês**

**Azeitonas pretas**

Cozinhe o arroz. Em separado, doure o glúten no óleo com o molho japonês. Adicione o alho socado, a cebola picadinha, e depois o tomate batido no liquidificador. Deixe cozinhar um pouco; junte o palmito cozido e cortado em rodela, e as ervilhas. Quando tudo estiver fervendo, retire e junte os ovos cortados em rodela. Ponha o arroz num pirex untado e espalhe por cima o molho. Enfeite com azeitonas e ponha ao forno só por uns 10 minutos.

Observação: Esse risoto também pode ser feito com trigo Bulgor em lugar do arroz. Use-o assim: Refogue cebola e alho em 2 colheres de óleo, junte 2 xícaras de trigo Bulgor lavado e deixe refogar um pouco; junte sal e 2 xícaras de água quente. Deixe no fogo até ferver; tape bem a panela, tire do fogo e embrulhe bem em folhas de jornal; deixe-o assim por 30 minutos e estará cozido e solto como arroz. Use o mesmo molho anterior.

### **131. SALADA COLORIDA**

**3 berinjelas médias cortadas em tiras**

**3 pimentões (1 verde, 1 vermelho e 1 amarelo) cortados em tiras**

**3 cebolas médias fatiadas**

**2 dentes de alho amassados**

**50 gramas de azeitonas pretas sem caroço**

**1/2 xícara (chá) de azeite de oliva**

**1/2 xícara (chá) de limão**

**2 colheres (sopa) de salsa**

**Sal e orégano a gosto**

Coloque as berinjelas de molho na água e sal por 15 minutos. Escorra bem, misture todos os ingredientes em fôrma refratária grande. Leve ao microondas por aproximadamente 15 minutos na potência alta ou 30 minutos no forno convencional com o recipiente tampado. Mexa duas vezes durante o cozimento. Rende 6 porções.

### **132. SALADA COMPLETA**

**3 batatas descascadas e cortadas em cubinhos**

**200 g de vagem picada**

**1 cebola picadinha**

**1 xícara de milho verde cozido**

**200 g de queijo branco em cubinhos**

**4 salsichas vegetais**

**1 colher de cheiro-verde picado**

**3 colheres (sopa) de maionese**

**Suco de limão**

**1 colher (sopa) de molho de soja (shoyu)**

**Sal**

**Folhas de alface para decorar**

Cozinhe os legumes até ficarem macios. Escorra e deixe esfriar. Em uma bacia coloque os legumes, a cebola, o milho, o queijo branco, as salsichas picadas, a maionese e os temperos. Mexa bem e coloque em uma travessa guarnecida por folhas de alface. Sirva a seguir ou, se preferir, leve para gelar um pouco.

### **133. SALADA DE BERINJELA**

**4 berinjelas japonesas médias**

**1 1/2 colher (sopa) de óleo**

**1/4 de xícara de folhas de manjeriço**

**20 tomates-cerejas (tomatinho)**

**1 1/2 colher (sopa) de azeite**

**1/2 colher (sopa) de suco de limão**

**1 dente de alho picado**

**240 gramas de queijo meia-cura, ralado grosso**

**12 azeitonas pretas cortadas em pedaços**

**Sal a gosto**

Corte as berinjelas ao meio e pincele com óleo. Coloque-as numa frigideira anti-aderente e frite em fogo baixo por 3 minutos até dourar dos dois lados. Retire do fogo e corte em fatias finas. Numa tigel, misture a berinjela, o manjeriço, o tomate e reserve. Numa vasilha pequena, bata o azeite, o suco de limão e o alho com um batedor de mão. Adicione esta mistura à tigel da berinjela. Acrescente o queijo e misture. Tempere e coloque as azeitonas por cima. Rende 6 porções.

### **134. SALADA DE GRÃO-DE-BICO**

**2 copos de grão-de-bico cozido, sem o caldo**

**1/2 pé de chicória crespa, cortada**

**1/2 copo de pimentão vermelho, cortado**

**3 colheres (sopa) de azeite de oliva**

**1 colher (sopa) de suco de limão**

**1 dente de alho socado**

**1/4 de colher (chá) de manjeriço**

**1/4 de colher (chá) de orégano**

**Sal**

Coloque o grão-de-bico, a chicória e o pimentão em uma vasilha grande. Misture o azeite, o sal, o suco de limão, o alho, o manjeriço e o orégano num copo. Coloque o molho sobre a salada e mexa suavemente.

### **135. SALADA DE MACARRÃO, TOMATE E BRÓCOLIS**

**500 gramas de macarrão penne ou parafuso**

**2 xícaras (chá) de brócolis**

**1/4 de xícara (chá) de limão**

**1/4 de xícara (chá) de molho de soja (shoyu)**

**2 colheres (sopa) de gengibre fresco picado**

**1 colher (chá) de alho picado**

**1/2 xícara (chá) de cebolinha verde**

**1/2 colher (sopa) óleo**

**2/3 de xícara (chá) de tomates frescos sem sementes picados**

**2 colheres (sopa) de sementes de gergelim torradas**

Cozinhe os brócolis em água fervente com sal até que fiquem macios, porém firmes.

Escorra e reserve. À parte misture o limão, o molho de soja, o gengibre, o alho, a cebolinha verde e o óleo. Misture bem e regue os brócolis cozidos. Acrescente o tomate e mexa delicadamente. Reserve. Cozinhe o macarrão conforme as instruções do fabricante e escorra. Ponha sob água corrente para cortar o cozimento e escorra bem. Junte os brócolis e mexa delicadamente. Na hora de servir, polvilhe com as sementes de gergelim torradas.

### **136. SALADA DE SOJA**

Ponha uma xícara de soja de molho durante a noite e, no dia seguinte, cozinhe na mesma água, até estar bem macio (veja receita n.º 141). Depois da soja cozida, escorra e tempere, enquanto quente, com sal e limão, para absorver o tempero; quando esfriar, junte: tomates cortadinhos, cebola picada, 1 dente de alho e azeitonas picadas. Tempere com azeite e ponha mais sal, se precisar.

Como variação, acrescente também pepino picado, ou cenouras cozidas ou, ainda, ovos cozidos e picados.

### **137. SALADA DE TOFU DEFUMADO, MAÇÃ E ACELGA (LIGTH)**

**1 colher (sopa) de sementes de linhaça**

**2 1/2 colheres (sopa) de molho de soja (shoyu)**

**1/2 colher (sopa) de adoçante**

**1/2 colher (chá) de sal**

**20 folhas do centro da acelga, as mais tenras e o miolo da verdura**

**200 gramas de tofu comum em fatias (veja receitas n.º 122 ou 123)**

**150 gramas de tofu defumado fatiado (veja receitas n.º 122 ou 123)**

**4 maçãs vermelhas fatiadas, com casca**

**4 colheres (chá) de azeite**

Coloque as sementes de linhaça em uma panela, sobre fogo baixo. Mexa sem parar, com colher de pau, durante 6 minutos, até que as sementes fiquem torradas. Reserve-as em um recipiente de louça. Na mesma panela coloque o molho de soja. Adicione o adoçante e o sal. Ferva por 3 minutos. Reserve. Arrume as folhas de acelga no prato. Junte o tofu comum, o defumado, as maçãs com casca, bem lavadas. Regue com o azeite e o molho de soja reservado. Espalhe as sementes de linhaça torradas, reservadas. Enfeite como miolo da acelga.

### **138. SALADA ESPECIAL E APETITOSA**

**1 couve-flor média, cozida**

**1 lata de palmito ou 1, fresco**  
**1 xícara de cenoura cozida, em fatias**  
**1 alface ou 1/2 chicória**  
**2 tomates em gomos**  
**2 ovos cozidos, cortados em fatias**  
**1/2 cebola**

**Azeitonas pretas, molho francês**

Forre um prato grande, redondo, com alface picada. Coloque as verduras em cima, formando carreiras. Comece pelo centro, com uma carreira de ovos. De um lado desses, faça uma carreira com a cenoura e, do outro lado, de tomate. Em seguida, de ambos os lados, ponha o palmito cortado. Então uma carreira de azeitonas e, por último, os galhos de couve-flor. Tempere tudo com molho francês e enfeite com rodela de cebola.

**139. SALPICÃO CROCANTE**

**1 1/2 xícaras (chá) de casca de abóbora ralada**  
**1 3/4 de xícaras (chá) de cenoura ralada**  
**1 1/2 xícaras (chá) de repolho em fatias finas**  
**1/2 xícara (chá) de talos de salsão em fatias finas**

**Folhas de salsão picadas**

**7 colheres (sopa) de maionese**

**Sal a gosto**

**1 xícara (chá) de proteína de soja (PVT)**

Afervente a casca da abóbora ralada até que fique macia. Junte todos os legumes, tempere com sal e acrescente a maionese. Por último, acrescente a proteína de soja e misture bem. Sirva frio.

**140. SANDUÍCHE DE BERINJELA, TOMATE E PROVOLONE**

**4 mini baguetes (pão tipo bengala)**

**12 fatias grandes de berinjela**

**12 fatias de tomate**

**12 fatias de queijo provolone**

**1/2 xícara (chá) de molho tipo pesto (bata no liquidificador folhas de manjeriço, nozes picadas, alho e azeite até formar uma pasta)**

**Sal e azeite a gosto**

Tempere as fatias de berinjela com sal e regue com um pouco de azeite. Deixe descansar por meia hora. Escorra bem, enxugue com papel-toalha e grelhe em uma frigideira untada até que fiquem macias. Monte os sanduíches. Corte o pão e espalhe o molho pesto. Cubra um lado do pão com as fatias de berinjela. Cubra o outro lado do pão com as fatias de tomate e com o queijo. Feche o sanduíches e sirva-os imediatamente.

**141. SOJA**

**800g de soja**

**1 cebola pequena picada**

**2 colheres (sopa) de extrato de tomate**

**Cebolinha**

**4 alhos grandes picados**

**1/2 xícara (chá) de azeite**

**Sal a gosto**

Deixe a soja de molho durante a noite em água. Coloque na panela de pressão por meia hora em fogo alto. Jogue a água fora e coloque mais até cobrir a soja. Deixe por mais meia hora cozinhando sem pressão. Enquanto isso, em outra panela, despeje o azeite e refogue o alho, a cebola, a salsinha e o molho de tomate. Depois de prontos o refogado e a soja, é só misturar e colocar sal a gosto.

#### **142. SOJA COM CENOURA E SALSÃO**

- 2 1/4 de xícaras (chá) de soja**
- 1/2 xícara (chá) de cebola picada**
- 1 xícara (chá) de cenoura ralada grosso**
- 2 talos de salsão bem picados**
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva**
- 1 xícara (chá) de cebolinha verde picada**
- 1 colher de (sopa) de orégano**
- 1 colher (chá) de sal**

Deixe a soja de molho na noite anterior. No dia seguinte escorra e reserve. Numa panela grande, em fogo médio, refogue com o azeite a cebola picada, a cenoura ralada, os talos de salsão picados. Mexa de vez em quando com uma colher de pau, até a cebola ficar macia. Acrescente a soja reservada, a cebolinha verde picada, o orégano e o sal. Refogue em fogo alto, mexendo às vezes, por 5 minutos

#### **143. SOPA-CREME DE MANDIOCA**

- 2 colheres (sopa) de manteiga**
- 1 xícara de cebola picada**
- 2 xícaras de alho-poró fatiado**
- 1/2 kg de mandioca descascada, picada, sem o fiapo do centro**
- 1 1/2 litro de água fervente**
- 300 gramas de paio em rodela, sem a pele**
- 1 xícara de creme de leite fresco**
- 2 pacotinhos de açafrão**
- 1 1/2 xícara de tomate sem pele, em cubinhos, rodelinhas de alho-poró e de paio**
- 4 folhas de sálvia**

Aqueça a manteiga em uma panela. Refogue a cebola e o alho-poró, mexendo, por 5 minutos. Junte a mandioca. Refogue, mexendo, por mais 5 minutos. Ponha a metade da água. Tampe. Cozinhe por 10 minutos. Retire do fogo. Deixe esfriar um pouco. Bata no liquidificador. Devolva à panela. Junte o paio, a água restante. Mexa. Cozinhe por 10 minutos. Ponha o creme de leite e o açafrão. Ferva por 3 minutos. Ao servir, incorpore o tomate e rodelinhas de alho-poró e paio. Enfeite com uma folha de sálvia.

#### **144. SOPA DE CEBOLA COM BAROA E AVEIA**

- 4 cebolas médias**
- 4 batatas-baroa**
- óleo ou azeite**
- 1 xícara de aveia em flocos**
- 2 colheres (sopa) de missô**
- 1 litro d'água**

Corte as cebolas em gomo e as batatas em fatias diagonais. Refogue bem, começando pela cebola. Junte a água e a aveia. Mexa de vez em quando até ferver; abaixe o fogo e cozinhe durante meia hora. Cuidado que a aveia sobe e entorne. Tempere com o missô e sirva.

#### **145. SOPA DE MILHO VERDE COM ACELGA**

- 6 espigas grandes de milho**
- 6 folhas de acelga**
- 1 cebola média**
- 2 colheres (sopa) de missô**
- 1 litro d' água**

Debulhe ou corte o milho e bata no liquidificador com a água. Refogue a cebola até dourar; junte o milho batido e abaixe o fogo assim que ferver. Corte as folhas de acelga à moda de couve e acrescente quase na hora de apagar o fogo. Mexa, desligue, tempere com 2 colheres (sopa) de missô.

#### **146. SOPA GELADA DE PEPINO**

**70 gramas de tofu (veja receitas n.º 122 ou 123)**

**2 xícaras de pepino descascado e lavado**

**1 cebola descascada**

**1 tomate com a casca, bem lavado**

**2 colheres (sopa) de folhas de hortelã frescas, picadinhas**

**Sal a gosto**

Cozinhar o tomate e a cebola em 1 1/2 copo de água e sal. Coar o caldo resultante. Bater no liquidificador o pepino, o tofu e o caldo de tomates coado. Acrescentar as folhas de hortelã e bater por mais um segundo. Levar à geladeira por no mínimo duas horas antes de servir.

#### **147. SOPA PARAGUAIA**

**2 cebolas grandes cortadas em cruz**

**2 colheres (sopa) de manteiga**

**1 xícara (chá) de água**

**4 espigas grandes de milho verde**

**1 xícara (chá) de leite**

**3 ovos**

**6 colheres (sopa) de fubá**

**1 colher (sopa) de fermento em pó**

**1 xícara (chá) de queijo ralado grosso**

**Sal a gosto**

Misture as cebolas, a água e a manteiga e leve ao fogo até que as cebolas estejam cozidas, desligue o fogo e deixe esfriar. Bata no liquidificador, o milho, o leite, as gemas, o fubá, o fermento e as cebolas cozidas. Bata bem, despeje numa tigela e misture o queijo e as claras batidas em neve. Misture delicadamente e despeje em assadeira untada e polvilhada com trigo. Leve ao forno moderado por 35 minutos. Corte em quadradinho e sirva quente ou fria.

#### **148. SOPA VERDE**

**3 xícaras de batatas picadas**

**1 cebola picada**

**2 dentes de alho socados**

**1 litro de água**

**Sal a gosto**

**1 tomate**

**1 xícara de couve picada fininha**

Frite a cebola e o alho no óleo, junte o tomate; junte então as batatas e o litro de água, e cozinhe até amolecer. Passe na peneira ou bata no liquidificador e ponha de volta ao fogo; quando começar a ferver, junte a couve bem picadinha. Só deixe abrir fervura. Sirva quente.

#### **149. SOUFLÊ DE BATATA**

**2 ovos**

**1/4 de xícara de leite**

**2 xícaras de purê de batatas**

**1/2 xícara de requeijão**  
**1 colher (sopa) de azeite**  
**Sal**

Bata as gemas, junte o sal, o leite, o purê de batatas, o óleo e o requeijão. Bata as claras em neve e misture delicadamente. Leve tudo ao forno por uns 25 minutos até que fique firme. Sirva em seguida.

### **150. SOUFFLÉ DE CENOURA COM QUEIJO**

**1 1/2 copo de leite**  
**1 colher (sopa) cheia de farinha de trigo**  
**1 colher (sopa) de margarina**  
**1 pires de queijo ralado**  
**1 pires de mussarela em pedaços**  
**2 cenouras cozidas picadas**  
**3 gemas**  
**3 claras em neve**

Misture o leite e a farinha de trigo. Leve-os ao fogo, mexendo sem parar, até obter um mingau. Tire o mingau do fogo e junte a margarina, o queijo ralado, a mussarela e as cenouras. Deixe esfriar bem. Junte as gemas, mexa bem e acrescente as claras em neve. Mexa, despeje num pirex e leve ao fogo durante meia hora, aproximadamente.

### **151. SOUFFLÉ DE PALMITO**

**3 colheres (sopa) de margarina**  
**3 colheres (sopa) de cebola ralada**  
**3 colheres (sopa) de farinha de trigo**  
**1 1/2 xícara de leite quente**  
**1 1/2 xícara de palmito picado**  
**3 ovos**  
**1/3 de xícara de tomate picado**  
**1/3 de xícara de queijo ralado**  
**2 colheres (sopa) de azeitona verde**  
**Sal**

Doure a margarina e a cebola. Junte a farinha. Acrescente o leite e as gemas, mexendo bem até engrossar. Tire do fogo e misture com os demais ingredientes. Envolve três claras em neve. Coloque em fôrma refratária untada e asse em forno moderado, cerca de meia hora, até ficar firme e corado. Sirva logo.

### **152. STROGONOFF DE GLÚTEN**

**Glúten feito com 2 quilos de farinha de trigo (veja receita n.º 84)**  
**500 gramas de massa de tomate**  
**1 cebola grande picada**  
**1 vidro de champignons (cogumelo) ou 1/2 lata de palmito**  
**1 lata de milho verde**  
**250 gramas de creme de leite**  
**2 ovos cozidos e picados**  
**2 colheres (sopa) de sopa de óleo**  
**2 colheres (sopa) de molho japonês (shoyu)**  
**Azeitonas**  
**Alho**  
**Salsa**  
**Sal**

Cozinhe o glúten em formato de bifês por cerca de 40 minutos com tempero completo sem pimenta e molho japonês (shoyu) a gosto. Depois de cozido corte em pequenas



fatias e reserve. Faça um refogado com a cebola, alho, salsa e junte a massa de tomate. Deixe cozinhar um pouco e junte as azeitonas picadas, o champignon ou palmito picado, o milho verde e deixe ferver um pouco. Junte os pedaços de glúten e os ovos picados. Retire do fogo e acrescente o creme de leite sem que ferva junto, pois pode talhar. Sirva com arroz e batata palha.

### **153. SUNDAE DE BANANA**

**1/2 dúzia de banana-prata**

**3 colheres (sopa) de mel**

**2 pauzinhos de canela**

**1/2 xícara de ameixas descaroçadas e picadas**

Bata no liquidificador as bananas até formar um creme. À parte, ferva o mel com a canela. Retire a canela, espalhe o mel sobre o creme, decore com ameixas e leve ao congelador por, no mínimo, quatro horas.

### **154. TAÇA DE GOIABA E RICOTA**

**4 goiabas vermelhas descascadas**

**2 xícaras de ricota fresca amassada**

**1/2 xícara de leite**

**3 colheres (sopa) de mel**

Bata as goiabas no liquidificador com um pouco de água. Passe por uma peneira, para separar a polpa das sementes. Reserve. À parte, liquidifique a ricota, o leite e o mel. Distribua metade da mistura de ricota por seis taças. Em seguida, distribua a polpa de goiaba. Cubra com a outra metade de ricota. Se quiser enfeitar, use fatias finas de goiabas cortadas e quatro folhas de hortelã.

### **155. TELHAS DE CASTANHAS DE CAJU E COCO**

**1 1/2 xícara de batata-doce roxa cozida, espremida e passada na peneira**

**1 xícara de água**

**1 xícara de açúcar**

**1/2 xícara de coco ralado**

**CALDA**

**1/2 xícara de água**

**1/2 xícara de açúcar**

**1 1/2 xícara de leite de coco**

**TELHAS**

**100 gramas de castanhas de caju picadinhas**

**100 gramas de açúcar**

**1 colher (sopa) de farinha de trigo**

**70 gramas de manteiga**

**2 colheres (sopa) de coco ralado**

**2 colheres (sopa) de água**

Misture a batata, a água, o açúcar e o coco ralado. Cozinhe por 10 minutos mexendo sem parar. Leve à geladeira. Para fazer a calda, ferva a água e o açúcar por 10 minutos. Junte o leite de coco e ferva por mais 5 minutos. Reserve. Faça as telhas misturando as castanhas, o açúcar, a farinha. Junte a manteiga derretida, o coco ralado e água. Leve à geladeira por 1 hora. Ao secar faça bolinhas, achate-as e asse no forno a 150 graus por 15 minutos. Intercale telhas e doce. Regue com a calda de coco. Enfeite com canela em pau.

### **156. TOFU DOURADO COM PALMITO**

**1/2 kg de tofu (veja receitas n.º 122 ou 123)**

**1 xícara de cebola picada**  
**2 colheres (sopa) de margarina**  
**1/2 xícara de rodela de palmito**  
**1 colher (sopa) de óleo**  
**3 ovos**  
**1/3 de xícara de farinha de trigo**  
**1/4 de xícara de margarina**  
**2 xícaras de água quente**  
**1/4 de xícara de molho de soja (shoyu)**  
**Sal**

Corte o tofu em pedaços ou cubos de dois centímetros e doure em forno quente por 20 minutos. Escorra bem e coloque numa vasilha. Frite ligeiramente a cebola na primeira quantidade de margarina, misture com o palmito e junte o tofu. Numa frigideira, junte o óleo e os ovos, fazendo um mexido. Reserve 1/3 dessa mistura, juntando o restante com o tofu. Doure a farinha de trigo numa frigideira e junte a segunda quantidade de margarina. Coloque vagarosamente a água, mexendo bem até engrossar. Adicione o molho de soja e o sal. Junte esse molho à mistura de tofu. Coloque tudo num refratário untado e asse em forno moderado por uns 40 minutos, descoberto. Pouco antes de servir, salpique agrião picado ou salsa e cebolinha verde. Salpique também o restante dos ovos mexidos.

### **157. TOFU MEXIDO**

**500 gramas de tofu (veja receitas n.º 122 ou 123) duro (enriquecido com cálcio)**  
**2 colheres (chá) de óleo vegetal**  
**2 colheres (chá) de tamari, molho de soja (shoyu) ou caldo de legumes**  
**OPÇÕES DO GOURMET (INCLUA UM OU TODOS, A GOSTO):**

**1 colher (sopa) de flocos de levedo**  
**2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada**  
**1/4 de xícara de cogumelos, fatiados**  
**1 dente de alho grande picado**  
**2 colheres (sopa) de salsa fresca picada**

Escoe toda a água do tofu. Em uma frigideira pesada ou de ferro, refogue os vegetais no óleo. Adicione o tofu, o molho de tamari e os temperos. Mexa com o garfo. Cozinhe em fogo médio por 2 a 3 minutos. Salpique a salsa e sirva imediatamente. Três porções (1/2 xícara cada).

### **158. TOMATES SECOS**

**1k de tomates tipo cereja**  
**2 dentes de alho**  
**1 pitada de orégano**  
**1 folha de louro**  
**sal grosso**  
**azeite**

Cortar os tomates ao meio, no sentido vertical, retirando com uma colher (chá) a polpa e as sementes. Colocar os tomates numa peneira, com a parte lisa da casca para cima, e salpicar com o sal grosso por dentro e por fora, deixando escorrer por 2 horas. Colocar então numa assadeira, juntando os outros temperos, e levando ao forno médio, até secar a água que se desprenderá dos tomates, tomando cuidado para não queimar a pele - para isso, virar os tomates algumas vezes. Quando estiverem secos, retirar do forno e deixar esfriar. Colocar os tomates num vidro, com o alho, o orégano e a folha de louro, cobrindo tudo com o azeite, fechar e guardar na geladeira, onde eles podem se conservar por muito tempo. Servidos puros, são uma das entradas mais presentes e apreciadas hoje em dia, nos melhores restaurantes, e complementam uma série de pratos deliciosos.

### **159. TORTA AMERICANA DE MAÇÃ**

**1/2 colher de (chá) de sal**  
**3/4 de xícara de açúcar mascavo**  
**1/3 de xícara de gordura vegetal**  
**1 pitada de sal**  
**3 colheres (sopa) de água fria**  
**2 colheres (sopa) de margarina**  
**1 xícara de farinha de trigo**  
**1 colher (chá) de canela em pó**

#### **RECHEIO**

**5 maçãs ácidas**  
**1 colher (sopa) de suco de limão**  
**2 colheres (sopa) de farinha de trigo**

Misture numa vasilha a farinha, o sal e esfarele a gordura nessa mistura. Coloque a água na massa, unindo levemente até ligar, sem amassar muito. Deixe descansar por dez minutos. Sem mexer muito na massa, estire-a em mesa enfarinhada. Coloque em uma fôrma redonda de torta, deixando passar um pouco das bordas. Dobre a massa por baixo das bordas, enfeitando com a ponta dos dedos. Descasque as maçãs e corte-as em fatias finas. Separadamente, misture o açúcar, a farinha, o sal, a canela, a margarina e o limão. Junte as fatias de maçã, misturando bem. Ponha tudo na crosta não assada com farofa preparada da seguinte maneira: amasse um tablete de margarina com 1/4 de xícara de açúcar mascavo, até ficar cremoso. Acrescente 1/2 xícara de farinha de trigo e 1/2 xícara de nozes, castanhas ou amendoim picado. Misture bem, espalhe sobre as maçãs e asse em forno quente durante 20 minutos. Continue assando em forno moderado por mais 25 minutos. Pode ser servida quente ou fria.

### **160. TORTA AO QUEIJO PARMESÃO**

**200 gramas de farinha de trigo**  
**1 1/2 colher (chá) de sal**  
**100 gramas de manteiga gelada cortada em cubos**  
**1 ovo**  
**1 gema**  
**2 colheres (sopa) de água**

#### **RECHEIO**

**4 ovos**  
**1 1/2 xícara de creme de leite fresco**  
**4 colheres (sopa) de parmesão ralado**  
**1 1/2 colher (sopa) de maizena**  
**1 colher (chá) de sal grosso moído**  
**4 xícaras de cebolas médias fatiadas fino**

#### **Cebolão japonês**

#### **Pimenta cambuci**

Misture farinha, sal e manteiga esfregando com as mãos. Junte ovo, gema e água até dar ponto. Deixe descansar na geladeira por 40 minutos. Abra a massa em uma fôrma. Fure com garfo. Cubra de grãos de feijão. Asse. Retire. Reserve. Faça recheio. Bata os ovos. Misture com creme de leite, parmesão, maizena – dissolvida em 2 colheres (sopa) de leite –, o sal grosso, a cebola. Recheie a torta. Asse a 180 graus até dourar. Sirva quente, enfeitada com cebolão japonês e pimenta cambuci.

### **161. TORTA CAIPIRA**

**250 gramas de farinha de trigo**  
**1 tablete de margarina**  
**1 gema**

**1 colher (chá) de sal**  
**3 colheres (sopa) de água fria**  
**RECHEIO**

**1 lata de milho verde**  
**1 xícara de leite**  
**1 colher (sopa) de margarina**  
**Ovos cozidos**

**Azeitonas pretas**  
**Sal**

Ponha a farinha numa vasilha, abra uma cova, ponha os outros ingredientes e misture, amassando com as pontas dos dedos. Deixe descansar por uma hora. Forre com essa massa uma fôrma rasa, untada, e leve ao forno para assar e reserve. Bata no liquidificador o milho escorrido e o leite. Junte a margarina derretida e o sal. Leve ao fogo e deixe ferver até engrossar. Retire. Coloque na torta já assada e fria, uma camada de rodela de ovos cozidos; cubra com o creme de milho e enfeite com azeitonas pretas. Ponha para assar e sirva quente.

### **162. TORTA CREMOSA DE GRÃO-DE-BICO**

**1 e 1/2 xícara de grão-de-bico**  
**2 xícaras (chá) de leite**  
**1/2 xícara (chá) de óleo**  
**1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo**  
**4 ovos**  
**1 colher (chá) de sal**  
**1 colher (sopa) de açúcar**  
**2 tabletes de fermento biológico**  
**RECHEIO**

**2 cenouras médias raladas**  
**3 talos de salsão**  
**200 gramas de queijo de minas picado**

Coloque o grão-de-bico em uma panela de pressão. Junte 1,5 litro de água, tampe a panela e leve ao fogo. Cozinhe até o grão-de-bico ficar bem macio. Retire do fogo, tire a pressão e abra a panela. Escorra a água e reserve o grão-de-bico. Leve ao fogo uma panela com o leite até amornar. Retire do fogo, coloque no liquidificador, adicione o grão-de-bico (reserve 1/2 xícara chá), o óleo (reserve 1 colher (sopa)), a farinha de trigo, os ovos, o sal e o açúcar. Bata até obter uma mistura homogênea. Adicione o fermento e bata apenas por alguns segundos. Cubra o copo do liquidificador com filme plástico e deixe descansar por 30 minutos, ou até a massa dobrar de volume. Passados 20 minutos, ligue o forno à temperatura média. Com o óleo reservado, unte uma assadeira retangular, de 23 cm x 33 cm, e polvilhe com farinha de trigo. Despeje a metade da massa e distribua o recheio. Cubra o restante da massa e espalhe o grão-de-bico reservado. Leve ao forno por 35 minutos, ou até a torta dourar. Retire do forno e sirva. Se preferir, decore a torta com cenoura ralada.

### **163. TORTA CREMOSA DE MELANCIA**

**1 pacote de bolacha maizena**  
**3 colheres (sopa) de margarina**  
**5 gramas de margarina para untar**  
**CREME**  
**4 xícaras (chá) de suco de melancia**  
**6 colheres (sopa) de maizena**  
**8 colheres (sopa) de açúcar**  
**1 xícara (chá) de creme de leite**  
**CALDA**

**1 xícara (chá) de suco de melancia**

**1 xícara (chá) de açúcar**

Para a massa, bata no liquidificador a bolacha maizena. Coloque em um recipiente e junte a margarina, misturando delicadamente. Unte uma assadeira de fundo falso e forre com a massa. Reserve. Faça o creme com o suco da melancia, a maizena e o açúcar. Quando engrossar, retire do fogo e junte o creme de leite. Deixe esfriar. Leve ao fogo o suco de melancia e o açúcar e faça uma calda fina. Coloque o creme na fôrma forrada com a massa. Leve à geladeira por mais ou menos 3 horas. Desenforme e regue com a calda fina. Sirva gelada.

#### **164. TORTA DE AMEIXA COM SOJA**

**2 xícaras de ameixa-preta**

**1 xícara de soja cozida e moída (veja receita n.º 141)**

**1 colher (sopa) de margarina**

**3/4 de xícara de açúcar**

**2 ovos (claras em neve)**

Coloque as ameixas-pretas de molho. Quando estiverem amolecidas, retire os caroços. Faça uma calda rala de açúcar queimado (não deixe ficar muito escura). Acrescente as ameixas a essa calda e deixe cozinhar um pouquinho. Reserve. Numa vasilha, misture os demais ingredientes e acrescente as claras batidas em neve. Forre uma fôrma com a calda de ameixas e despeje sobre elas a massa. Leve para assar.

#### **165. TORTA DE AVEIA**

**1/2 kg de aveia em flocos**

**1 colher (chá) de canela em pó**

**1/2 kg de noz moscada**

**1 pouco de raspa de limão**

**Chá de erva-doce**

**Canela**

**Óleo**

Toste a aveia em flocos, misture com a canela, a noz moscada e as raspas de limão. Faça um chá de erva-doce bem forte e vá molhando a aveia com ele até ela ficar ligada. Unte uma fôrma e cubra o fundo com a massa. Leve ao forno durante 20 minutos ou até ela ficar crocante. Recheie com qualquer compota ou doce e polvilhe canela por cima. Se preferir uma massa mais doce experimente chá de stévia.

#### **166. TORTA DE BATATAS**

**1 kg de batatas**

**2 ovos**

**3 colheres (sopa) de queijo ralado**

**1 colher (chá) de manjeriço bem picado**

**1 colher (sopa) de margarina**

**Uma pitada de noz-moscada**

**Farinha de rosca**

Cozinhe as batatas, descasque-as e passe no espremedor. Adicione as gemas e os demais ingredientes. Misture bem. Bata as claras em neve e adicione à massa. Unte uma fôrma de bolo, redonda, com furo central e polvilhe farinha de rosca. Coloque a massa e asse em forno quente por 40 minutos, aproximadamente. Desenforme sobre uma travessa redonda e recheie o centro com verduras refogadas e molho (palmito, ervilhas, champignon).

#### **167. TORTA DE CASTANHA DE CAJU E TÂMARAS**

**20 tâmaras sem sementes**  
**2/3 de xícara de castanha de caju**  
**2 xícaras de água**  
**1/2 colher (chá) de sal**  
**1 colher (chá) de baunilha**  
**1 banana**  
**1 colher (sopa) de maizena**

Bata as castanhas, as tâmaras e a água no liquidificador. Coloque numa panela e acrescente o sal e a baunilha. Misture a maizena com um pouquinho de água para dissolver e acrescente à mistura. Leve ao fogo e ferva até engrossar. Corte a banana em fatias sobre uma crosta já assada e derrame o creme por cima. Cubra com coco ralado ou castanhas picadas.

### **168. TORTA DE ESCAROLA**

**3 xícaras de farinha de trigo**  
**2 colheres (sopa) de óleo**  
**1/2 xícara de leite ou água**  
**3 gemas**  
**1 colher (chá) de fermento em pó**  
**Sal**

#### **RECHEIO**

**Fatias de mussarela**  
**1/2 pé de escarola**  
**1/2 cebola picada**  
**2 colheres (sopa) de azeite de oliva**  
**2 tomates em rodela**  
**1 colher (sopa) de suco de limão**  
**1 gema para pincelar**  
**Sal**

Misture todos os ingredientes da massa. Estenda 3/4 dessa massa numa fôrma untada, forrando o fundo e os lados. Corte a escarola bem fininha, junte a cebola, o azeite, o sal e o limão, misturando bem. Ponha essa mistura sobre a massa na fôrma. Em seguida, coloque as rodela de tomate e, por cima destas, a mussarela. Cubra tudo com a massa restante, pincela com a gema, e asse.

### **169. TORTA DE GERME DE TRIGO**

**1/2 kg de germe de trigo**  
**2 colheres (sopa) de margarina**  
**1/2 copo de creme de leite**  
**1 colher (sopa) de mel**  
**CREME**

**1/2 copo de iogurte**  
**1 copo de creme de leite**  
**2 colheres (sopa) de mel**

Misture bem todos os ingredientes da massa. Unte uma assadeira, espalhe a massa (fica como um purê). Asse. Coloque em cima maçãs em fatias, e, sobre elas, o creme.

### **170. TORTA DE LEGUMES**

**1 xícara de amido de milho**  
**2 xícaras de farinha de trigo**  
**2 colheres (chá) de fermento em pó**  
**1/2 xícara de óleo de milho**  
**1 colher de café de sal**

**1 ovo**

#### **RECHEIO**

**1 cebola média picada**

**2 colheres (sopa) de azeite**

**1 xícara de tomate, sem pele e sem sementes, picado**

**1 cubo de caldo de legumes dissolvido em 1/2 xícara de água**

**1 pimentão vermelho picadinho**

**1 pimentão verde picadinho**

**1 lata de ervilha escorrida (200g)**

**1 lata de milho verde escorrido (200g)**

**1 xícara de palmito em conserva, cortado em cubinhos**

**10 azeitonas verdes, sem caroço, picadas**

**2 colheres (sopa) de amido de milho**

**Cebolinha a gosto**

**Sal a gosto**

#### **COBERTURA**

**1 1/2 copo de leite de soja (veja receita n.º 94)**

**1/2 copo de amido de milho**

**1/2 copo de farinha de trigo**

**1 pitada de sal**

**1 ovo**

Numa panela grande, refogue a cebola no azeite. Acrescente o tomate e o caldo de legumes, e mexa. Adicione o pimentão, a ervilha, o milho, o palmito, a azeitona, mexa e deixe refogar por cerca de cinco minutos, com a panela tampada. Junte o amido dissolvido em 1/2 xícara de água fria. Deixe cozinhar por mais cinco minutos, mexendo. Tempere com a cebolinha e o sal. Retire do fogo e deixe esfriar e reserve. Para a massa, peneire sobre uma tigela o amido, a farinha de trigo e o fermento. Faça uma cavidade no meio e acrescente o ovo, o óleo e o sal. Misture com as pontas dos dedos até formar uma farofa. Unte e enfarinhe uma fôrma retangular grande. Utilize a massa para forrar o fundo e os lados da fôrma com o auxílio das mãos, apertando bem a massa para que fique fina. Espalhe o recheio e, para finalizar, cubra com a mistura dos últimos cinco ingredientes, levando ao forno médio pré-aquecido, por 40 minutos.

### **171. TORTA DE SOJA**

**1 xícara de açúcar**

**2 ovos separados**

**1/2 tablete de margarina**

**1 pitada de sal**

**1 colher (chá) de raspa de limão**

**1 xícara de achocolatado**

**1/2 colher (chá) de baunilha**

**1/2 xícara de uvas passas**

**1/2 xícara de castanha-do-pará moída**

**1 xícara de leite de soja (veja receita n.º 94)**

**1 xícara de resíduos ou farinha de soja**

**1 xícara de amido de milho (maizena)**

**1 colher (sopa) de fermento em pó (rasa)**

Misture as gemas, margarina, sal, açúcar e bata bem. Acrescente a raspa de limão, o chocolate, baunilha, passas e castanhas. Misture bem e junte o leite. Acrescente os resíduos ou farinha de soja e a maizena peneirada com o fermento; por último, junte as claras em neve, envolvendo delicadamente. Ponha numa assadeira untada e asse em forno quente. Retire do forno e despeje sobre ela um creme.

#### **CREME**

**1 xícara de suco de laranja**

**1 colher (sopa) rasa de amido de milho (maizena)**

**1 colher (sopa) de chocolate em pó**

**Açúcar a gosto**

**1 pitada de sal**

Leve a laranja ao fogo com o sal, açúcar e chocolate. Quando ferver, junte aos poucos, mexendo sempre, a maizena dissolvida em água. Despeje logo sobre a torta quente.

### **172. TORTA INTEGRAL DE CASTANHA OU COCO**

**3 xícaras de farinha integral**

**250 gramas de ricota**

**5 colheres (sopa) de creme de leite**

Misture todos os ingredientes até que fique uma massa em ponto de esticar. Ao se começar a amassar, tem-se a impressão de que não vai ligar, mas continue a amassar. Caso não consiga ligar, coloque algumas gotas de leite (apenas pingue o leite e volte a amassar). Leve em fôrma untada para assar e asse um pouco. Quando estiver quase boa, coloque o recheio que preferir.

### **173. TORTA TROPICAL**

**3/4 de xícara de óleo**

**1 xícara de mel**

**1 xícara de leite de soja (veja receita n.º 94)**

**1 xícara de farinha integral**

**1 xícara de farinha de trigo**

**3 xícaras de aveia**

**2 xícaras de coco ralado**

**1 xícara de castanha de caju**

**1 colher (chá) de baunilha**

**Sal**

Misture tudo e asse em forno aquecido, por uns 20 minutos.

### **174. TORTA VITAMINADA DE ABÓBORA COM QUEIJO**

**3/4 de xícara de óleo**

**1 ovo**

**3 colheres (sopa) de creme de leite**

**3 xícaras (chá) de farinha de trigo**

**Sal a gosto**

**RECHEIO**

**2 colheres (sopa) de óleo**

**1 cebola média picada**

**500 gramas de abóbora em cubos**

**1 xícara (chá) de requeijão cremoso**

**2 xícaras (chá) de queijo prato ralado**

**Sal**

Misture o óleo, o ovo, o creme de leite, a farinha e o sal até obter uma massa homogênea. Espalhe a massa sobre uma fôrma de fundo removível de, aproximadamente, 30 cm de diâmetro e asse em forno médio (180 graus), pré-aquecido por 20 minutos, ou até que esteja dourada. Faça o recheio aquecendo ligeiramente o óleo e junte a cebola até que fique transparente, acrescente a abóbora, mexendo até formar um purê. Retire do fogo e aos poucos acrescente o requeijão e o queijo. Tempere com o sal.

### **175. TORTINHA DE BANANA**

**6 bananas nanicas cortadas ao meio no sentido do comprimento**

**1/2 xícara de açúcar mascavo**



**1/2 xícara de farinha de trigo**  
**1/2 colher (chá) de canela em pó**

Coloque as bananas numa fôrma refratária. Reserve. Misture os outros ingredientes com a ponta dos dedos, formando uma farofa. Espalhe a farofa sobre as bananas, apertando bem com uma colher. Leve ao forno pré-aquecido por cerca de 20 minutos.

## **MEDIDAS CORRESPONDENTES**

### **A COLHERES E XÍCARAS**

#### **LEITE, ÁGUA, SUCOS E BEBIDAS FARINHA DE TRIGO E AMIDO DE MILHO**

1 xícara 200 ml 1 xícara 120 g  
1/2 xícara 100 ml 1/2 xícara 60 g  
1/3 de xícara 50 ml 1/3 de xícara 40 g  
1/4 de xícara 50 ml 1/4 de xícara 30 g  
1 colher (sopa) 15 ml 1 colher (sopa) 10 g  
1 copo 240 ml

#### **CHOCOLATE EM PÓ MARGARINA E MANTEIGA**

1 xícara 90 g 1 colher (sopa) cheia 32 g  
1/2 xícara 45 g 1 colher (sopa) rasa 20 g  
1/3 de xícara 30 g 1 colher (sobremesa) cheia 23 g  
1/4 de xícara 22 g 1 colher (sobremesa) rasa 13 g  
1 colher (sopa) 10 g 1 colher (chá) cheia 8 g  
1 colher (chá) rasa 4 g

#### **ÓLEO E AZEITE**

1 colher (sopa) 8 g  
1 colher (sobremesa) 5 g  
1 colher (chá) 2 g  
1 colher (café) 1 g

## **DICAS ÚTEIS DE COZINHA**

- < A maizena é mais indicada para engrossar o molho de tomate do que a farinha de trigo.
- < Temperada com suco de laranja a beterraba fica deliciosa.
- < Para acentuar a cor da beterraba, adicione 2 ou 3 colheres (sopa) de limão à água de cozimento.
- < Para que os brócolis não desbotem ao cozinhar, acrescente uma colherinha de açúcar à água de cozimento.
- < Deixe de molho em azeite, limão e cebola picada, as batatas que serão usadas em salada. Retire uma hora depois e misture com a maionese ou molho.
- < Se você acha que o pepino é indigesto, não o descasque. Basta lavá-lo e cortá-lo com a casca, pois nela estão as enzimas que ajudam na digestão.
- < Depois de ralar queijo, limpe o ralador esfregando nele uma batata crua.
- < Coloque um pedaço de giz na gaveta do faqueiro de prata. O giz absorve a umidade e evita o escurecimento.
- < Para limpar a parte de dentro de uma panela de alumínio que tenha ficado preta, cozinhe nela tomates. O ácido existente nos tomates fará com que a panela volte a brilhar.
- < Ao limpar tábuas de carne e rolos de abrir massa, lave e seque com um pano, depois cubra com sal para absorver toda a umidade. Para conservar a madeira, passe um pouco de óleo.
- < Não compre ovos com a casca rachada, mesmo que vá usá-los em seguida. A casca inteira é uma proteção contra a contaminação e garante a saúde de sua família.
- < Ao preparar massas doces, procure misturar os ingredientes com movimentos leves, com a ponta dos dedos: elas ficam mais macias!
- < Bata cascas de batata no liquidificador e use-as como adubo natural: suas plantas irão

adorar!

- < Tenha sempre na sua cozinha uma escovinha de cerdas firmes só para lavar os alimentos, mesmo que vá descascá-los depois. Assim você garante maior higiene.
- < Para que os ovos fritos não grudem, aqueça bem a frigideira antes de colocar manteiga ou óleo. Se a frigideira for nova, ferva nela um pouco de limão antes de usar.
- < O purê de batatas ficará mais saboroso se você substituir o leite pelo creme de leite.
- < As folhas de agrião demoram mais a amarelar se forem mantidas na geladeira embrulhadas em jornal.
- < Guarde as frutas sem lavar, para que elas se conservem por mais tempo; lave-as somente na hora de comer.
- < Se você colocar um pouquinho de sal na frigideira antes de fazer uma fritura, evitará que a gordura espirre.
- < Fritar aos poucos é muito mais rápido que encher a frigideira, pois o óleo se mantém aquecido.
- < Quando uma receita pedir leite no ponto de fervura, lembre-se de que o leite não pode ferver: o ponto é quando aparecerem umas bolinhas na beirada.
- < Quando precisar engrossar molhos, nunca coloque a maizena sem antes dissolvê-la em água ou leite.
- < Para revitalizar a polenta do dia anterior, mergulhe as fatias em água fervente por 1 minuto, depois seque com guardanapo.
- < Na hora de fritar polenta, experimente passá-la na farinha de trigo: fica muito mais crocante e macia.
- < As sobras de queijo podem ser utilizadas no molho para macarronada.
- < Os gratinados ficarão muito mais crocantes se você misturar farinha de rosca ao queijo ralado.
- < Quando quiser acentuar o sabor do alho na comida, refogue o alho picado (e não espremido) e não deixe dourar demais.
- < Para facilitar seu trabalho, amasse vários dentes de alho, tempere com sal e óleo e guarde num pote tampado na geladeira.
- < Coloque o tempero na salada apenas na hora de servir: o sal faz com que as folhas murchem.
- < O sal irá se conservar sempre fresquinho e seco se você colocar uma bolacha salgada no fundo do saleiro.
- < Para que o tempero fique distribuído uniformemente, sempre coloque limão e sal antes de óleo ou azeite.
- < Quando acontecer de exagerar o limão na salada, adicione uma colher (sopa) de leite e um pouquinho de açúcar para eliminar o excesso dele.
- < Para nunca errar na mistura de óleo e limão, faça assim: coloque três colheres de óleo para cada uma de limão.
- < Para evitar o aparecimento de formigas no açúcar, coloque umas casquinhas de limão no açucareiro.
- < As cascas de batata servem para espantar as baratas: torre as cascas e espalhe nos lugares onde os bichinhos costumam concentrar-se.
- < Lembre-se de que todos os alimentos guardados na geladeira devem estar tampados, evitando mau cheiro e contaminação.
- < Na gaveta do refrigerador, onde você guarda os legumes, coloque uma folha de papel toalha para absorver a umidade e conservar os produtos.
- < Para evitar que o leite derrame durante a fervura, coloque uma colher dentro da leiteira.
- < Para cada cem gramas de massa de macarrão, utilize um litro de água.
- < Só ponha o macarrão para cozinhar depois de ter salgado a água fervida.
- < Se cozinhar a massa com bastante água, não é recomendável colocar óleo.
- < Para a massa não grudar, misture-a delicadamente no início do cozimento.
- < Nunca quebre o espaguete ou talharim.
- < Retire a massa da água assim que atingir o ponto de *al dente* (no ponto, não muito

mole).

< Sirva o macarrão imediatamente após cozinhar.

< Esfregue um alho na saladeira antes de colocar a verdura. O aroma reforça o sabor das folhas.

< Para que as saladas não murchem, os temperos devem ser colocados sempre na hora de servir.

< Para melhorar a aparência da alface murcha, deixe-a na água fria por 15 minutos e leve à geladeira.

< Para secar as folhas de alface antes de temperá-las, usar uma centrífuga de plástico.

< Para facilitar a preparação de limonadas e aproveitar os preços mais baixos, congele o suco nas fôrmas de gelo. Guarde os cubos em sacos plásticos.

< Os limões são tratados com defensivos agrícolas por isso é recomendável lavá-los com esponja em água corrente.

< Se for usar apenas algumas gotas de limão, não o corte. Faça um furo com um palito, esprema e tampe com o mesmo palito.

< Refrescos e chás ficam mais deliciosos temperados com gotas de limão.

< Para a perfeita conservação do mel, guarde-o em local fresco e escuro, ou pelo menos em vidros pouco transparentes.

< Se o mel açucarou, mergulhe o vidro dentro de um recipiente com água quente, deixando assim por alguns minutos: logo ele voltará ao normal.

< Quando necessitar retirar o mel com uma colher, mergulhe-a primeiro em água quente, assim o mel não ficará grudado nela.

< O cheiro do alho nas mãos vai desaparecer se elas forem esfregadas com tomates. Também pode esfregar açúcar nas mãos umedecidas com água.

< As batatas que estiverem guardadas por muito tempo, com as cascas enrugadas e murchas, ficarão novas misturando-se um pouco de limão à água em que serão cozidas.

< A batata doce cozinha mais rapidamente quando levada ao fogo somente com a água; deixe para acrescentar o sal assim que a água ferver. Tampe a panela em seguida.

< Quando for cozinhar batatas sem casca, coloque um pouco de óleo na água em que as batatas serão cozidas: elas não desmancharão e não grudarão no fundo da panela.

< O suco de batata doce fresca é ótimo para quem sofre de úlcera do estômago ou do duodeno: alivia dores e estimula o apetite.

< Para guardar batatas descascadas e mantê-las perfeitas (por até três dias), coloque-as numa tigela coberta com água e 1 colherzinha de limão, tampe e deixe guardada na geladeira.

< Para não chorar ao descascar cebolas, mergulhe-as por alguns minutos, em água bem quente: isto também facilitará o trabalho de descascá-las.

< Ao assar um suflê (doce ou salgado), faça-o com o forno ligeiramente entreaberto (pode usar um palito). Essa pequena entrada de ar no forno impedirá que o suflê murche depois de pronto.

< Para o seu suflê crescer, antes de colocar a massa dentro do pirex, polvilhe seus lados com açúcar se o suflê for doce, e com farinha de trigo, se salgado.

< A farinha de rosca deve ser guardada em recipiente de louça, vidro ou lata bem fechados. Coloque dentro deles uma folha de louro para absorver a umidade, evitando que mofe. Troca-se a folha, a medida que for secando.

< Para evitar que a farinha de trigo encaroce quando guardada, basta misturar a ela um pouquinho de sal. Isso é importante nos lugares onde o clima é úmido.

## **DICAS PARA SE TORNAR VEGETARIANO**

< Alimentos semi-prontos consomem menos tempo de cozimento. Algumas lojas de produtos naturais possuem sopas e outras refeições semi-prontas.

< Supermercados também costumam vender refeições rápidas vegetarianas.

< Muitas sopas em lata, como sopa italiana minestrone, feijão preto ou sopa de vegetais

são vegetarianas.

< Misturas para arroz com sabores sortidos, como arroz ao curry ou com macarrão, podem ser transformados em um almoço com feijão, molhos e molho de espaguete também.

< Peça refeições vegetarianas nos restaurantes!

< Até mesmo restaurantes que não oferecem refeições vegetarianas podem preparar massas sem carne ou um prato de vegetais se você pedir.

< Se houver um serviço de bufê, chame o garçom antes de ser servido e peça-o para que ponha uma batata assada, por exemplo, em vez de carne.

< Companhias aéreas oferecem refeições vegetarianas se for pedido com antecedência; peça ao agente de viagens para marcar ou ligue para o telefone de reservas da companhia aérea.

< Na próxima pizza, peça sem queijo mas com muitas coberturas vegetais.

< As melhores chances de encontrar refeições vegetarianas são em restaurantes internacionais. Italianos, chineses, mexicanos e indianos, todos eles oferecem uma boa variedade de pratos vegetarianos.

< A proteína vegetal texturizada (PVT) é livre de gorduras, tem a mesma consistência da carne moída e fica muito bem em vários pratos. Procure nas lojas de produtos naturais.

< Comida feita na grelha é mais saudável quando feita com alimentos vegetais. Você pode grelhar fatias grossas de vegetais embebidos em molho escabeche, como berinjelas, pepinos ou tomates.

< Dê uma olhada em mercados, lojas de delicatessen e vendas de produtos étnicos.

< Lojas de ingredientes árabes oferecem folhas de uva recheadas, falafel e pastas de berinjela.

< Mercados italianos são um ótimo lugar para encontrar pães caseiros, tomates desidratados e massas frescas.

< Mercados indianos e asiáticos oferecem muitas iguarias vegetarianas também.

< Os pratos mais simples são geralmente os mais deliciosos. Arroz integral, temperado levemente com ervas e limão e salpicado com nozes e sementes de girassol é um prato perfeito.

< Crie variedade na sua dieta com bastante facilidade preparando receitas já conhecidas de maneiras diferentes.

< Faça o arroz em uma mistura de água e suco de maçã.

< Misture brócolis com uva passa.

< Salpique sementes de girassol e amêndoas em saladas.

< Cozinhe cenouras, nabos, repolho e outros vegetais em suco de laranja.

< Quando viajar, leve bastante refeições ligeiras como sopas instantâneas, frutas frescas, vegetais crus, barras de granola, cereais e biscoitos caseiros. Leve sanduíches e sucos de frutas ou leite de soja em um recipiente térmico.

< Coma calmamente, em ambiente tranquilo e agradável tanto quanto possível. Se estiver muito apressado, ansioso ou nervoso é melhor não fazer a refeição ou comer o mínimo.

< Mastigue bem os alimentos. Na saliva estão contidas enzimas (ptialina) essenciais ao processo digestivo.

< Não beba, ou beba o mínimo durante as refeições.

< Evite comidas e bebidas muito quentes ou geladas, elas também perturbam a digestão.

< Procure com bom senso e gradualmente aplicar a seguinte regra genérica: utilizar alimentos crus, naturais e integrais, de fontes vegetais e não animais, e evitar alimentos cozidos, industrializados e refinados.

< Não misture muitos alimentos numa mesma refeição. Como disse Hipócrates, "os manjares muito variados e diferentes guerreiam entre si no corpo, porque um já está digerido enquanto que o outro ainda não está."

< Procure aumentar seus conhecimentos científicos a respeito da nutrição. É melhor um

conhecimento deficiente que nenhum.

< Procure andar calmamente após as refeições. Sempre que possível busque estar ao ar livre, bem como banhar-se ao sol, ainda que por poucos minutos, de preferência na primeira parte da manhã ou à tarde, com sol não muito forte.

< Ao mudar qualquer hábito alimentar, sobretudo ao tornar-se vegetariano, faça-o progressivamente. Mesmo que seja apenas a mudança para o pão integral ou coisas simples assim, inicie com pequenas quantidades e aumente segundo sua tolerância.

< Principais vícios do vegetarianismo desinformado: excesso de comidas fritas e gordurosas e excesso de massas, farinhas e doces.