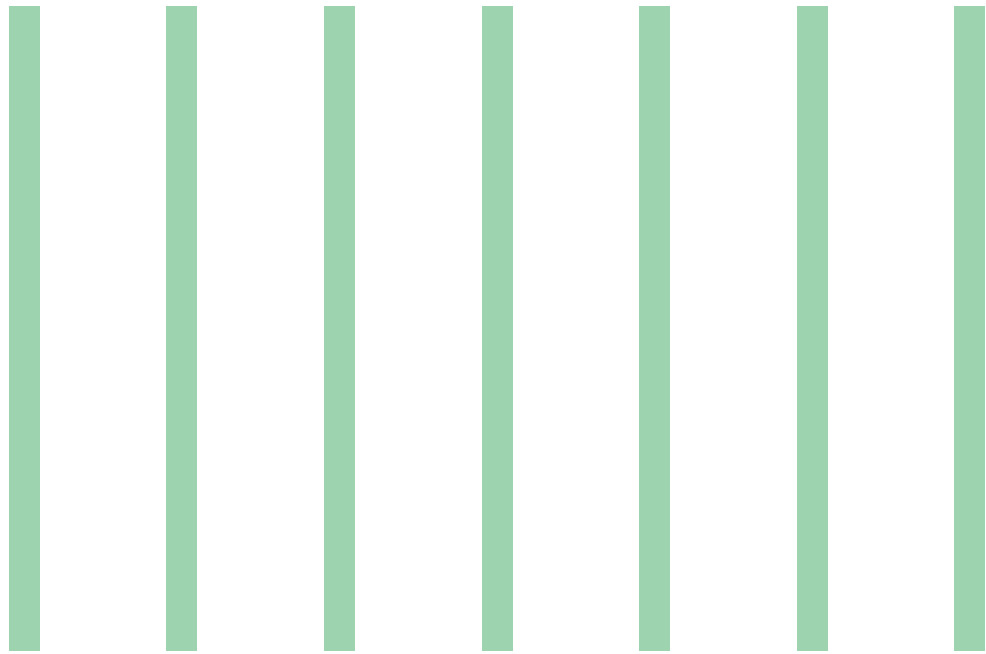




COMIDAS



VEGANAS



O que é uma pessoa vegana?

Um vegano tem uma dieta completamente baseada em vegetais e fungos (cogumelos), livre de todos os alimentos de origem animal, como carne, laticínios, ovos, pólen, própolis, cera de abelha e mel, bem como produtos como o couro e qualquer produto testado em animais.



ÍNDICE

- 1 KRI.COMIDAS VEGANAS.CAPA
- 2 KRI.PESSOA VEGANA
- 3 **KRI.COMIDAS VEGANAS.ÍNDICE**
- 16 KRI.VEGANA.BOLO DE LARANJA COM FUBÁ
- 17 KRI.VEGANA.BOLO MESCLADO
- 18 KRI.VEGANA.COXINHA VEGANA
- 19 KRI.VEGANA.MAIONESE.VEGANA JFSP
- 15 KRI.VEGANA.PÃO DE QUEIJO VEGAN
- 14 KRI.VEGANA.PROTEÍNA XADREZ
- 13 KRI.VEGANA.QUIBE DE TOFÚ
- 12 KRI.VEGANA.SALADA DE GRÃOS COM LEGUMES..
- 11 KRI.VEGANA.SALPICÃO
- 10 KRI.VEGANA.SALPICÃO VEGANO JFSP
- 9 KRI.VEGANA.SALTEADO DE PIPINO E TOMATE
- 8 KRI.VEGANA.SAMOSA
- 7 KRI.VEGANA.TORRESMO DE SOJA
- 6 KRI.VEGANA.TORTA DE CARNE VEGETAL
- 5 KRI.VEGANA.TUFU TEMPERADO
- 4 KRI.VEGANA.YAKISSOBA DE BRÓCOLIS
- 20 KRI.LEGUMES



◆
Yakíssoba de Brócolis

INGREDIENTES:

1 maço de brócolis cortado em floretes
2 pacotes de macarrão instantâneo com tempero
1 colher de (chá) de pimenta vermelha em flocos
2 colheres de (sopa) de óleo de gergelim
2 colheres de (chá) de vinagre branco
1 colher de (sopa) de alho bem picado
1 colher de (sopa) de amido de milho
1 colher de (sopa) de molho de soja
2 xícaras de água fria
Sal a gosto

PREPARO:

Hidrate o brócolis em água fervente com sal por 5 minutos. Reserve os pacotinhos de tempero e cozinhe o macarrão em água com sal até que fique ai dente. Em uma tigela, prepare o molho misturando os pacotinhos de tempero, amido de milho, molho de soja, vinagre, pimenta em flocos e água. Aqueça o óleo em uma frigideira grande ou tacho chinês (wok). Frite o alho rapidamente, acrescente o brócolis e continue fritando em fogo médio-alto por cerca de 3 minutos ou até que o brócolis esteja mado porém crocante. Adicione o molho e o macarrão, misture bem e refogue em fogo alto por cerca de 2 minutos ou até que o brócolis e o macarrão estejam totalmente cobertos com o molho. O segredo para um bom stir-fry é não cozinhar demais os vegetais e sim cuidar para que fiquem crocantes. É melhor preparar um stir-fry minutos antes da refeição e assim servi-lo imediatamente.

Rendimento: 4 porções

COLABORAÇÃO:

Helena Lúcia
Cel: 12-99168-9026

◆
Tofu temperado

INGREDIENTES:

2 Fatias grossas de tofu firme, secas em papel toalhas e cortadas em quadradinhos .:
1 xícara de folhas de manjeriçao fresco
1/2 xícara de (chá) de água
1/4 xícara de (chá) de azeite
sal a gosto

PREPARO:

Receita simples de tofu para uso imediato acompanhando outros pratos. Bater no liquidificador e despejar sobre os quadradinhos de tofu, previamente salpicadas com sal.
Este molho pode ser usado como pesto adicionando 1/2 xícara de nozes. O tofu marinado pode ser usado para rechear folhas de endívia.

*

COLABORAÇÃO:

Helena Lúcia
Cel: 12-99168-9026

◆
Torta de carne vegetal

Criado por vegano, Seg, 29 de Junho de 2009

Descrição

3 e 1/2 Xicaras (chá) de farinha de trigo
1 Xicara (chá) de óleo
4 Colheres de sopa de água fria
1 Colher (sobremesa) de sal
1 Colher (sopa) de gergelim (opcional)
1 Lata de carne vegetal moída Superbom
1 Pacote de cogumelos shitake frescos e picados
1 Tomate picado
1 Dente de alho espremido
1 Cenoura ralada
1/2 Cebola picada
Azeitonas picadas a gosto
Louro em pó ou manjerição (ou outro tempero de sua preferência) a gosto
Cheiro verde, pimenta do reino e sal a gosto

Ingredientes

Massa: Amasse todos os ingredientes e, com a ajuda dos dedos, abra a massa em uma forma desmontável de +/- 23 cm de diâmetro. Coloque o recheio frio e leve ao forno até dourar a massa.
Recheios: no azeite, refogue o alho e a cebola. Junte o cogumelo e deixe refogar levemente. Acrescente a carne vegetal, o tomate, a cenoura, as azeitonas, o sal, a pimenta e o louro. Deixe no fogo baixo, mexendo sempre até pegar gosto. Desligue e junte o cheiro verde. Deixe esfriar antes de usar.
Obs: você pode substituir a carne vegetal por palmito picado, milho ou os legumes que preferir

Preparação

Dicas

Autora: Érica S. Franco

Faça esta receita em casa e envie-nos uma foto!

guiavegano@guiavegano.com.br

COLABORAÇÃO:

Helena Lúcia
Cel: 12-99168-9026

◆
Torresmo de Soja

INGREDIENTES:

2 xícaras de PVT graúda
1/2 colher de (café) de pimenta do reino
2 colheres de (sopa) de vinagre
2 ou 3 hastes de cebolinha
2 colheres de (chá) de sal
1 raminho de manjeriço
1 raminho de hortelã
1 raminho de coentro
3 dentes de alho

PREPARO:

Lave a PVT, escorra a primeira água e ponha de molho em água quente, com o vinagre, durante 30 minutos.

Em seguida, escorra a PVT, passe-a por outra água quente, volte a escorrer e ponha numa panela com água limpa para cozinhar (sem pressão) por cerca de 20 minutos, com todos os temperos.

Após cozida e quase fria, esprema a PVT com ambas as mãos, para extrair dela todo o líquido possível.

Frite a PVT em óleo quente, em pequenas porções, até que fique moreninha.

Retire e escorra em papel absorvente. Sirva quente ou morna, mas em vasilha separada, para que permaneça sequinha, pois em contato com alimentos líquidos, a PVT perderá o efeito crocante de torresmo.

Rendimento: Serve 4 pessoas

COLABORAÇÃO:

Helena Lúcia
Cel: 12-99168-9026

◆
INGREDIENTES:

Massa:

:3/4 de xícara de creme vegetal derretido
3 xícaras de farinha de trigo
1 xícara de farinha integral
1 pitada de sal

RECHEIO:

5 batatas cozidas, sem casca e cortadas em cubinhos
1/2 colher de (chá) de mostarda em grão
1 colher de (chá) de açafrão-da-terra
2 colheres de (chá) de cominho moído
1 colher de (sopa) de azeite
1 gengibre pequeno ralado
Coentro picado a gosto
Sal a gosto

PREPARO:

Misture as farinhas, o creme vegetal e o sal. Aos poucos adicione cerca de 1/2 xícara de água morna. Amasse até obter uma massa homogênea e reserve.

Recheio:

Aqueça uma panela, adicione o azeite e coloque a mostarda. Quando começar a pipocar acrescente o gengibre.
Frite rapidamente e adicione o açafrão, o coentro moído e o cominho. Junte a batata e misture. Tampe a panela e cozinhe, em fogo baixo, por 3 minutos.
Tempere com sal e adicione o coentro fresco picado, deixe esfriar.
Sobre uma superfície lisa polvilhada com farinha de trigo, abra a massa em círculos de uns 12 cm de diâmetro. Corte cada rodela ao meio e com cada pedaço forme um cone.
Coloque um pouco de recheio preparado e feche bem.
Para fechar bem os pastéis, umedeça as bordas de massa com água fria.
Deixe sobre um pano umedecido. Asse no forno, até dourar dos dois lados. .

COLABORAÇÃO:

Helena Lúcia
Cel: 12-99168-9026

◆
Salteado de Pepino e Tomate

INGRDIENTES:

1 pepino-japonês médio picado em rodela grossas
2 colheres de (sopa) de cebolinha verde picada
2 colheres de (sopa) de salsa fresca
2 colheres de (sopa) de hortelã picada
3 colheres de (sopa) de molho de soja
1 colher de (sopa) de óleo de gergelim
1 tomate médio picado em gomos
1 cebola média picada em gomos
Sal a gosto

PREPARO:

Coloque o óleo em uma frigideira funda e deixe aquecer um pouco.
Junte o tomate, o pepino, a cebola e refogue, sacudindo a frigideira de vez em quando, por 5 minutos, ou até ficarem macios, mas crocantes.
Adicione as ervas e o molho de soja e deixe por mais 1 minuto, sacudindo algumas vezes a frigideira. Se necessário, adicione sal.
Retire do fogo e sirva com torradas.

A técnica culinária de saltear os alimentos consiste em sacudir a panela para que não grudem no fundo. No caso de legumes, o resultado é que ficam bem crocantes.

COLABORAÇÃO:

Helena Lúcia
Cel: 12-99168-9026

◆
Ingredientes

1 xícara de batata
cortada em cubinhos
1/2 xíc. de maçã cortada em palitinhos
1/2 xíc. de milho cozido
1 xíc. de jaca verde desfiada
1 xíc. de cenoura ralada
1/4 xíc. de uva passa branca
1/2 xíc. de maionese vegana
(veja a receita na próxima página)
1 colher de sopa de mostarda dijon
1 colher de sopa de azeite
1/2 limão
1/4 xíc de talo de salsão picadinho
2 colheres de sopa de salsinha picadinha
1 dente de alho picado em cubinhos
2 folhas de louro
1 colher de chá de sal
1/2 colher de chá de páprica defumada

Fonte:
JFSP 07dez2021 C8

◆
Preparo

Esprema o limão na maçã e misture para envolver todos os palitinhos. Reserve.

Leve a batata para cozinhar em água com um pouco de sal por dez minutos, ou até que elas fiquem macias.

Reserve na geladeira.

Refogue o alho no azeite até começar a dourar.

Acrescente a jaca verde desfiada, as folhas de louro, a páprica e metade da quantidade de sal.

Refogue por cinco minutos, retire as folhas de louro, transfira para um recipiente e leve para a geladeira para resfriar.

Em uma tigela, acrescente o milho cozido, a cenoura ralada, uva passa branca, maionese, mostarda, salsão e salsinha.

Acrescente as batatas e a jaca à mesma tigela.

Misture bem e leve à geladeira até a hora de servir.

◆
Salpíção

INGREDIENTES:

3 colheres de (sopa) de maionese vegetal
1 colher de (sopa) de azeite extra virgem
2 talos de salsa ou erva doce picados
1 colher de (sopa) de suco de limão
Sal, shoyu e gengibre ralado a gosto
1/2 xícara de banana passa picada
2 maçãs médias cortadas em tiras
1/2 xícara de abacaxi picado
1 xícara de PTS média
2 cenouras raladas

PREPARO:

Hidrate a proteína de soja em 2 xícaras de água quente.
Lave-as bem em água corrente, escorra e esprema tirando toda a água. Misture todos os ingredientes e sirva com salada verde.

COLABORAÇÃO:

Helena Lúcia
Cel: 12-99168-9026

KRI.VEGANA.SALADA DE GRÃOS COM LEGUMES... GEL117

SALADA DE GRÃOS COM LEGUMES ASSADOS E MOLHO DE TAHINE

SERVE

2 pessoas

TEMPO DE PREPARO

40 minutos

A PASTA ÁRABE DE GERGELIM COMBINADA COM ALHO, SAL E LIMÃO É CAPAZ DE OPERAR MILAGRES EM ALGUMAS RECEITAS. AQUI, ELA UNE OS SABORES E FAZ UMA COMBINAÇÃO PERFEITA ENTRE OS GRÃOS E OS LEGUMES. É AQUELE TIPO DE RECEITA ESPERTA: É LEVE, MAS ALIMENTA. AH, E VIRA MARMITA NOTA DEZ!

1/3 de xícara (chá) de arroz sete grãos
1/2 brócolis ninja pequeno
1 batata-doce pequena
1/3 de xícara (chá) de abóbora japonesa em cubos médios
3 xícaras (chá) de água
1 dente de alho
1/4 de xícara (chá) de tahine
caldo de 1 limão
azeite a gosto
sal e pimenta-do-reino moída na hora agosto

1. Preaqueça o forno a 200°C (temperatura média).
 2. Corte os brócolis em floretes médios, lave sob água corrente, transfira para uma peneira e deixe escorrer a água. Descasque e corte a batata-doce e a abóbora em cubos médios, de 2 em.
 3. Numa assadeira grande, coloque os cubos de batata-doce e de abóbora e os floretes de brócolis. Regue com 2 colheres (sopa) de azeite e misture com as mãos. Espalhe na assadeira, deixando espaço entre eles - assim ficam mais crocantes. Tempere com sal e pimenta-da-reino e leve ao forno para assar por cerca de 25 minutos, até ficarem dourados.
 4. Enquanto isso, numa panela pequena coloque o arroz com a água e leve para cozinhar em fogo médio. Assim que começar a ferver, diminua o fogo e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos - os grãos devem estar cozidos mas firmes.
 5. Retire os legumes assados do forno e deixe amornar. Assim que o arroz estiver cozido, escorra a água numa peneira e passe os grãos por água corrente para cessar o cozimento.
 6. Descasque e bata o alho no pilão com uma pitada de sal, até formar uma pastinha. Misture o caldo de limão, o tahine e 1/4 de xícara (chá) de água, até ficar liso.
 7. Em dois pratos, coloque arroz cozido no fundo, cubra com os legumes assados e regue com o molho de tahine.
- Sirva a seguir.

◆
Quibe de Tofú

INGREDIENTES:

3 xícaras de tofu amassadinho com um garfo
Cheiro-verde, cebola, alho, pimentão, hortelã, tudo bem picado
3 inhames cozidos e/ou farinha integral
1 colher de (café) de sal marinho
2 colheres de (sopa) de azeite
3 xícaras de trigo para quibe

PREPARO:

Refogue em pouco óleo, dois dentes de alho e pimentão picadinho.
Adicione o tofu, uma xícara de água e deixe cozinhar até secar a água.
Salgue com shoyu.
Junte o azeite cru, apague o fogo e deixe esfriar.
Esprema o trigo de molho para retirar água, até ficar bem sequinho.
Junte ao tofu, aos inhames, à hortelã, ao cheiro-verde e à cebola e amasse até o ponto de quibe, colocando um pouco de farinha integral (se ainda for necessário) para ficar mais consistente.
Molde a massa na forma de sua preferência e frite em óleo bem quente. Escorra o resto de gordura em papel absorvente.

COLABORAÇÃO:

Helena Lúcia
Cel: 12-99168-9026





INGREDIENTES:

Hidratar 2 xícaras de proteína texturizada de soja em pedaço em 2 xícaras de água e 1 xícara de shoyo (molho de soja).

Depois de hidratada, espremer para tirar o excesso de líquido.

6 colheres (sopa) de óleo de gergelim.

200 gramas de broto de bambu já cozidos cortados em pedaços

Pimenta do reino a gosto, Pedacinhos de gengibre a gosto

2 pimentões (um vermelho e um verde), cortados em cubos

200 gramas de cogumelo Shitaki cortados

2 cebolas cortadas em cubos largos

100 gramas de amendoim torrado

PREPARO:

Em uma panela média refogar no óleo de Gergelim as cebolas e os pimentões, após murchar, adicionar os outros ingredientes. Deixar ferver um pouco e se necessário colocar mais Shoyu para salgar os outros ingredientes.

Servir com arroz Integral.

COLABORAÇÃO:

Helena Lúcia

Cel: 12-99168-9026



◆
Ingredientes:

1 colher (s) de fermento em pó
4 xícaras de chá .chetas de polvilho doce
1 xícara de chá cheia de polvilho azedo
3 batatas ou mandioquinhas médias (cerca de 400g) cozidas,
descascadas e espremidas (tipo purê)
1/3 de xícara de chá de óleo bem quente (ponto de fritura)
1 xícara de água bem quente
Sal a gosto (cerca de 1 colher de sopa cheia)
Ervas finas como orégano, majerona e manjeriçã desidratados à gosto (opcional)

Modo de Preparo:

Misture, primeiramente, todos os ingredientes secos.

Acrescente o purê, misturando. Agora o óleo.

Por último, depois de tudo pronto, a água. Moldar em bolinhas e assar em forno pré-aquecido a 200 graus por 20 a 30 minutos.

Muito boa receita!! Deu' 100% certo na segunda vez q eu fiz, também coloquei um pouco curry e bem pouca pimenta calabresa.

Deíçia! I

COLABORAÇÃO:

Helena Lúcia

Cel: 12-99168-9026





KRI.VEGANA.BOLO DE LARANJA COM FUBÁ

SANDRA



- 1 limão pequeno
- 6 dentes de alho picados
- 1 colher (chá) de hortelã fresca picada
- 1 fatia de pão integral light picado
- 2 xícaras (chá) de granola sem açúcar
- 1 colher (sopa) de margarina light para untar
- 1 posta grande de salmão
- Sal e pimenta a gosto



Descasque o limão e leve a casca ao processador.

Acrescente o alho, a hortelã, o pão, a pimenta vermelha, 1/4 da colher de chá de pimenta-do-reino, a granola e a margarina.

Misture e processe.

Em uma travessa, tempere o salmão com sal e o restante da pimentado-reino.

Besunte os ingredientes processados em todo o salmão.

Deixe pegar gosto por 10 minutos, coloque em uma assadeira untada e leve ao forno preaquecido a 200°C e asse por 15 minutos.

*

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 106 kcal



◆
Autora, Amada: Marina Taberga - Pindamonhangaba
2 xícaras de farinha de trigo;
1 xícara de açúcar;
1/4 de colher de chá de sal;
1/4 de colher de chá de bicarbonato;
1/2 xícara de óleo;
1+1/3 de xícara+2 colheres de sopa de água;
1 colher de sopa de vinagre;
1 colher de sopa de fermento;
1/2 colher de chá de extrato de baunilha;
3 colheres de sopa de cacau.

◆
Pré aqueça o forno a 180 graus.
Misture a farinha peneirada, açúcar, sal e bicarbonato.
Depois adicione o óleo e a água.
Acrescente o vinagre e o fermento e mexa até ficar homogêneo.
Divida a massa em duas cumbucas com quantidades iguais.
Coloque o extrato de baunilha em uma e o cacau peneirado em outra.
Unte uma forma com óleo e farinha de trigo.
Coloque uma camada de massa de chocolate, depois uma de massa branca. Repita esse processo até as massas acabarem.
Leve para o forno até dourar e a massa assar por completo, cerca de 1 hora. a massa em duas cumbucas com quantidades iguais. Coloque o extrato de baunilha em uma e o cacau peneirado em outra.
Unte uma forma com óleo e farinha de trigo.
Coloque uma camada de massa de chocolate, depois uma de massa branca.
Rep...

◆
50 gramas de shimeiji desidratado
1 kg de farinha branca
óleo de soja
1 caldo de legumes tablete
Meio copo de extrato de tomate ou molho de tomate
1 molho de Salsinha e cebolinha
4 dentes de Alho
1 litro de leite de soja sem sabor (neutro)
Sal e pimenta a gosto
500 g de farinha de rosca

PREPARO:

Massa:

Ferva o litro de leite de soja (na falta pode se usar água)

Após a fervura adicione o tablete de caldo de legumes, massa/molho de tomate, uma pitada de sal e pimenta

Nesta fervura temperada adicione a farinha de trigo aos poucos e vá mexendo bem. Use de preferência uma colher de pau, pois as de alumínio não vão aguentar o tranco e vão entortar.

Tem que cozinhar a massa até desmanchar todos as pelotas de farinha para a massa ficar homogênea e começar a soltar da panela, pode adicionar um pouco de óleo para ajudar.

Para o recheio:

Hidrate o shimeiji em água morna.

Passa o cogumelo já hidratado no processador, usando a faca de fatiamento fino.

Em uma panela refogue o alho até dourar, depois acrescente o shimeiji desfiado, sal e pimenta a gosto e os temperos verdes bem picadinhos.

Dicas

Para rechear a massa é bom ter uma forma de fazer coxinha, pode ser encontrada em lojas de 1,99. Poe-se um pouco da massa num lado da forminha, aperta-se com o dedo para fazer um burquinho e então recheia-se com um pouco do shimeiji desfiado. Cuidado para não enxer muito, senão a coxinha vai explodir depois na panela. Passar as coxinhas cruas na farinha de rosca.

Fritar em óleo bem quente por imersão.

Receita do site Guia Vegano

COLABORAÇÃO:

Helena Lúcia

Cel: 12-99168-9026

◆
MAIONESE

Ingredientes

1/3 de xícara de leite vegetal sem açúcar
1 xíc. de óleo de girassol
1/2 colher de chá de sal
1 colher de chá de vinagre
de arroz, ou de vinagre
de vinho branco
1/2 dente de alho

Preparo

Corte o alho em pedacinhos e transfira para o copo do mixer ou liquidificador.
Acrescente o leite de soja, o sal e bata.
Adicione o óleo de girassol em fio, aos poucos, para emulsionar.
Por fim, junte o vinagre e pulsione por mais alguns segundos, apenas para incorporar.

(vide página anterior)

Fonte:
JFSP 07dez2021 C8



27 Receitas contida no
Livro 1 da KrisKitutes

Pág#	Título da Receita
P046	KRI.LEGUMES.ABOBRINHA GRALHADA COM...
P087	KRI.LEGUMES.AREPAS DE MANDIOCA C/ SALADA...
P078	KRI.LEGUMES.ARROZ DE BRÓCOLIS C/ ALHO...
P077	KRI.LEGUMES.BRÓCOLIS ASSADOS COM BACON...
P049	KRI.LEGUMES.CLAFOUTIS DE ABOBRINHA...
P085	KRI.LEGUMES.COUBE-FLOR GRATINADA
P041	KRI.LEGUMES.COUBE-FLOR MOLHO DE TAHINE
P084	KRI.LEGUMES.CREME DE ESPINAFRE C/ PARMESÃO
P088	KRI.LEGUMES.CREME DE MANDIOCA
P097	KRI.LEGUMES.CUSCUZ MARRIQUINO C/ RABANETE...
P050	KRI.LEGUMES.CUSCUZ MARROQUINO COM...
P045	KRI.LEGUMES.DIP DE ABÓBORA COM TAHINE
P094	KRI.LEGUMES.FAROFA DE QUIABO COM OVOS...
P091	KRI.LEGUMES.PALMITO PUPUNHA GRATINADO...
P090	KRI.LEGUMES.PANQUECA DE MILHO
P044	KRI.LEGUMES.PURÊ RÚSTICO DE ABÓBORA
P096	KRI.LEGUMES.RABANETE ASSADO C/ MOLHO...
P098	KRI.LEGUMES.REPOLHO ASSADO C/ BACON
P102	KRI.LEGUMES.RODELA DE TOMATE ASSADA...
P052	KRI.LEGUMES.SALADA CRUA DE ALHO-PORÓ
P076	KRI.LEGUMES.SALADA DE BERINGELA C/ LARANJA...
P073	KRI.LEGUMES.SALADA DE BERINGELA C/ MOLHO...
P074	KRI.LEGUMES.SALADA DE BERINGELA FRITA...
P075	KRI.LEGUMES.SALADA DE BERINGELA...
P092	KRI.LEGUMES.SALADA DE PIMENTÃO GRELHADO...
P101	KRI.LEGUMES.TOMATE RECHEADO C/ FAROFA...
P080	KRI.LEGUMES.VIRADINHO DE MILHO VERDE

Em Branco