



Eliane Thaines Bodah

Receitas Vegetarianas

Eliane Thaines Bodah

Eliane Thaines Bodah

Receitas Vegetarianas Favoritas da Eliane



Natureza morta - Acrílico sob tela



Projeto
Passo Fundo
Ação & cultura

Passo Fundo
2012

Eliane Thaines Bodah

**Receitas Vegetarianas
Favoritas da Eliane**

Passo Fundo
Projeto Passo Fundo
2012

Projeto Passo Fundo

Página na internet: www.projetopassofundo.com.br

e-mail para contato: zanette@zanette.com.br

Disponível no formato eletrônico /E-book.

Todos os direitos reservados ao Autor.

O conteúdo deste sitio NÃO pode ser reproduzido, copiado, gravado, transcrito ou transmitido por meios mecânicos, fotográficos ou eletrônicos, sem a citação de autoria, nos termos da licença **Creative Commons Atribuição-Compartilha 3.0 Nao Adaptada.**

Para ver uma cópia desta licença, visite:

creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.pt_BR ou envie uma carta para Creative Commons, 444 Castro Street, Suite 900, Mountain View, Califórnia, 94041, USA.

Capa: Silvana Oliveira

Revisado pelo Autor em: 21/05/2012

B666r Bodah, Eliane Thaines

Receitas Vegetarianas [recurso eletrônico]:
Favoritas da Eliane / Eliane Thaines Bodah. – Passo
Fundo : Projeto Passo Fundo, 2012.

E-book (formato PDF).

ISBN 978-85-64997-57-8

Modo de acesso: World Wide Web:
<<http://www.projetopassofundo.com.br>>.

1. Culinária vegetariana. 2. Nutrição. I. Título.

CDU: 641.5(083.12)

Bibliotecária responsável Schirlei T. da Silva Vaz - CRB 10/1364

Por quê uma nova dieta?

Nasci na cidade mais gaúcha do Rio Grande do Sul e, portanto, cresci apreciando um bom churrasco, que é uma cultura em si mesmo. Em 1997, iniciei minha faculdade de Ciências Biológicas ao mesmo em que iniciei minha carreira como educadora ambiental. Em 2006, lancei um livrinho na área, que seguiu-se de outros tantos. Durante minha jornada, morei em diversas partes do Brasil (incluindo Brasília) e do exterior (Canadá e Estados Unidos). Nesse trajetória, encontrei pessoas das mais diversas culturas e lugares do mundo e muitos destes também educadores ambientais.

Diante do que tenho observado, os problemas ambientais e sociais crescem à medida que a população mundial também aumenta. Hoje, já ultrapassamos os sete bilhões de habitantes e a previsão é de chegarmos aos nove bilhões. Já somos sete bilhões de pessoas que necessitam de alimentação, vestimento, saneamento básico, escola, etc. Muitos de meus colegas acreditam que já produzimos alimentos suficiente para toda essa população, o problema está na distribuição dos mesmos. Outros se dedicam à biotecnologia, agricultura de automação para satisfazer essa demanda.

Na verdade, enquanto várias pessoas (principalmente crianças) sofrem de desnutrição, muitas outras sofrem de obesidade e doenças relacionadas à uma dieta exagerada em carboidratos e gorduras (hipertensão e diabetes são as mais comuns). Além disso, morando aqui nos EUA, onde o consumo de hamburguers, leite e omelete é elevado, bem como o poder de compra, notei que não há pecuária que satisfaça essa demanda. “Inovações” são geradas, como aumentar o número de animais por área chegando ao ponto de colocar gaiolas no topo de outras, evitar a entrada de luz para que os animais não se rebelem, acelerar seu crescimento e produção láctea com hormônios... e haja antibiótico pois

numa área menor, o risco de ferimentos e infecções aumenta, bem como a exposição dos animais aos seus excrementos.

O transporte de alimentos através da queima dos combustíveis fósseis e da produção de gases estufa contribui para o aumento da pegada de carbono, bem como o consumo de água também varia. Por exemplo, de acordo com a WPLGA, para produzir 0.454 kg (menos de meio kilo) dos seguintes itens, faz-se necessária uma quantidade de água respectiva de: carne gado = 1.857 galões de água; carne de porco = 756 galões de água; e carne de frango = 469 galões de água. Isso é um número elevado quando comparado a produção vegetal, como, por exemplo, para produzir a mesma quantidade de leguminosas, usa-se apenas 43 galões de água.

Assim, várias pessoas vem tentando consumir mais conscientemente pelas seguintes razões: saúde própria, direitos dos animais e equilíbrio ambiental. Livros como o Dilema dos Omnívoros, tornam-se cada vez mais populares e artistas como Paul McCartney geram campanhas para diminuir o consumo de carne (Meat Free Monday). Consumir menor quantidade de carne é realmente viável? Aprendemos que somos omnívoros, que nosso cérebro só se desenvolveu porque iniciamos o consumo de carne (a qual contém as mesmas proteínas que fabricamos e assim passamos a gastar energia na evolução do mesmo). Contudo, com a nossa evolução, as plantas também evoluíram e hoje temos as leguminosas (feijão, ervilha, lentilha, soja e grão-de-bico) riquíssimas em proteínas (que não são as mesmas do nosso corpo, mas demandam pouco gasto energético para sua transformação).

Onde eu me encaixo nisso tudo? Hum... como gaúcha adoro sabor do churrasco e respeito a tradição acerca do mesmo. Como educadora ambiental diante de todos esses problemas, resolvi colocar as mãos na massa e iniciei meu PhD em 2009 com pesquisas em melhoramento vegetal, com o genoma das ervilhas, para ser mais precisa. Mas ainda, faltava algo a fazer: uma transformação dos hábitos pessoais. Assim, depois de vários meses de pesquisa, encorajada pelo meu esposo Brian,

optei por uma dieta lacto-ovo vegetariana, na qual tive de aprender muito sobre nutrição, experimentar e criar novas receitas, na verdade, desenvolver um novo paladar.

Já que todos consumimos algum tipo de vegetal (salada, arroz, feijão, batata, frutas, etc.) na nossa vida cotidiana, decidi compartilhar minhas receitas favoritas saborosa e práticas de fazer com meus bons amigos. Se você tiver mais alguma, pode repassar para eliane.thaines@hotmail.com. Aproveite esse novo mundo de sabores!

Com carinho,

Eliane Thaines Bodah

DICAS: Sinta-se à vontade para combinar vários pratos pois quanto mais diversificada (colorida) a refeição, melhor. Leguminosas como feijão, soja e grão de bico e alguns cereais como o trigo necessitam ir ao molho (água) na véspera do preparo. Uma folhinha de louro ajuda a quebrar os carboidratos do feijão quando cozida com o mesmo.

SUMÁRIO

Por quê uma nova dieta?	7
DICAS.....	9
PARTE I - PRATOS PRINCIPAIS E ACOMPANHAMENTOS.....	13
ARROZ COM BATATAS	14
ARROZ COM TUDO	15
ASPARGOS OU VAGEM REFOGADOS.....	16
BATATAS AO FORNO	17
BERINJELA AO MOLHO.....	18
BERINGELA RECHEADA.....	19
BOLINHO DE ESPINAFRE	20
BRÓCOLIS SALTÉ.....	21
BROTO REFOGADO	22
BURRITO MEXICANO	23
CAÇAROLA DE VAGEM.....	24
CHILI VEGETARIANO	26
COGUMELO SHITAKE RECHEADO.....	27
COGUMELOS ACEBOLADOS	28
DUMPLINGS DE MORANGA	29
FAROFA BRASIL	30
HASH BROWN.....	31
HAMBÚRGER DE LENTILHA.....	32
LEGUMES DORÉ.....	33
MASSA PRIMAVERA.....	34
OMELETE AMERICANO.....	35
OVOS MEXIDOS.....	36
PÃO DE PANELA.....	37
PATÊ DE GRÃO DE BICO.....	38
PURÊ DE BATATAS E QUEIJO GORGONZOLA	39
PURÊ DE MAÇÃ	40
REFOGADO DE FOLHAS.....	41
REPOLHO CHINÊS	42
SALADA ARMÍNIA DE PEPINO.....	43
SALADA COLORIDA DE INVERNO	44
SALADA DE BATATA ALEMÃ	45
SALADA DE FEIJÃO BRANCO	46

SALADA DE GRÃO-DE-BICO	47
SALADA DE LENTILHA	48
SALADA DE VERÃO COM AMÊNDOAS.....	49
SALADA MISTA RALADA	50
SOPA DE BRÓCOLIS COM QUEIJO CHEDDAR	51
SOPA DE ERVILHA	52
SOPA DE LEGUMES	53
SOPA DE MILHETO.....	54
SOPA DE TOMATE.....	55
SOPA RUSSA DE BETERRABA	56
SUFLÊ DE MILHO VERDE	57
TABULE.....	58
TOFU FRITO	59
VINAGRETE	60
PARTE II - SOBREMESAS E DIVERSOS	61
BATIDA DE AMORA PRETA	62
BISCOITO DE AVEIA.....	63
CHÁ DE BOTÕES DE ROSA.....	64
MAÇÃS AO FORNO.....	65
MISTURA PARA TRILHA.....	66
PANQUECA DE MORANGO	67
PÃO AMERICANO DE BANANA	69
PÊRAS AO VINHO ROSÉ	70
TORTA DE MAÇÃ.....	71
TORTA DE TAPIOCA COM CÔCO	72
TORTA TROPICANA	73
TRIGUINHO	74



**PARTE I - PRATOS PRINCIPAIS
E ACOMPANHAMENTOS**

ARROZ COM BATATAS

(Mãe)

Ingredientes

2 dentes de alho picados,
1 batata média picada em cubinhos,
1 xíc. arroz,
1 colher de óleo,
2 ¼ xíc. água,
sal a gosto.

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes secos e mexa até desgrudar do fundo, acrescente água e cozinhe em fogo médio por aproximadamente 20 minutos. Sirva com salada verde e feijão preto.

ARROZ COM TUDO

(um dos favoritos do Brian)

Ingredientes

2 dentes de alho,
1 cebola média,
1 cenoura média,
1 batata média,
1 xíc. arroz,
¼ xíc. ervilhas,
1 colher de óleo,
3 xíc. água,
sal e pimenta a gosto.

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes secos em uma panela média e deixe refogar por alguns minutos, mexendo sempre. Acrescente a água e cozinhe em fogo médio por aproximadamente 20 minutos. Sirva com queijo ralado e salada de beterraba.



ASPARGOS OU VAGEM REFOGADOS

Ingredientes

1 maço de aspargos ou de vagens aferventados,
2 dentes de alho,
1 colher de óleo de oliva,
1 pitada de gengibre,
2 colheres de amendoim picado,
sal e pimenta a gosto.

Modo de preparo

Coloque o óleo e o gengibre numa caçarola média e leve ao fogo brando. Acrescente os aspargos ou vagens aferventadas e o amendoim, virando entre duas à três vezes por aproximadamente 10 minutos. Adicione sal e pimenta à gosto. Sirva com arroz branco.



BATATAS AO FORNO

Ingredientes

4 batatas médias descascadas e cortadas em rodelas,
alho em pó,
2 colheres de óleo,
sal e pimenta a gosto.

Modo de preparo

Coloque as batatas fatiadas em forma untada e adicione os temperos, leve ao forno médio por aproximadamente 35 minutos, virando uma vez.

BERINJELA AO MOLHO

Ingredientes

1 berinjela média,
2 cebolas,
1 abobrinha verde pequena,
1 pimentão verde médio,
sal e pimenta a gosto.

Modo de preparo

Pique todos os ingredientes em cubinhos. Leve ao fogo brando por aproximadamente 25 a 30 minutos. Sirva frio como aperitivo em torradinhas de pão francês.



BERINGELA RECHEADA

(adaptada)

Ingredientes

2 berinjelas grandes,
1 colher de sopa de óleo,
2 dentes de alhos,
1 cebola picada,
2 tomates picados,
1/2 xícara de azeitonas verdes picadas,
2 colheres de sopa de salsinha picada,
3 colheres de sopa de farinha de rosca,
1 xíc. de água,
100 g de queijo,
sal e pimenta do reino a gosto.

Modo de preparo

Corte as berinjelas ao meio no sentido de comprimento e leve ao fogo com um pouco de água e sal e cozinhe al dente, retire a polpa com cuidado para não furar a casca e reserve. Em uma panela aqueça o óleo, e junte o alho, a cebola, os tomates, a polpa de berinjela reservada, temperem com sal e pimenta do reino, e vá colocando a água aos poucos até levantar fervura, junte então as azeitonas e vá acrescentando a farinha de rosca aos poucos e mexendo rapidamente para não empelotar. Vá mexendo até desgrudar da panela (como se fosse um pirão) retire do fogo junte a salsinha e recheie cada metade da berinjela cubra com fatias de mussarela (regue com um fio de azeite e polvilhe orégano opcional). Leve ao forno até que o queijo derreta.

BOLINHO DE ESPINAFRE

Ingredientes

1 maço de espinafre,
1 ovo,
2 colheres (sopa) de queijo ralado,
2 colheres (sopa) de farinha de trigo,
sal e pimenta à gosto.
Óleo para fritar.

Modo de preparo

Pique o espinafre e misture todos os ingredientes. Frite às colheradas em óleo quente. Retire em papel toalha. Sirva quente.

BRÓCOLIS SALTÉ

(à moda Laércio)

Ingredientes

1 maço de brócolis,
2 colheres de óleo,
vinagre e sal a gosto.

Modo de preparo

Coloque o óleo e o brócoli em uma panela média e leve ao fogo médio até dourar. Retire do fogo e adicione sal e vinagre.

BROTO REFOGADO

(semente de linhaça é rica em Ômega-3)

Ingredientes

1 maço de broto de feijão ou alfalfa,
1 colher de óleo,
1 colher de semente de linhaça,
sal e pimenta a gosto.

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes numa caçarola média e leve ao fogo brando até dourar. Sirva com arroz branco ou batatas ao forno.

BURRITO MEXICANO

(adaptada)

Ingredientes

1/4 de xíc. de chá de cebola picada,
1 dente de alho amassado,
250 g de molho de tomate,
4 xíc. de chá de feijão cozido,
1 pimentão pequeno fatiado,
1 xíc. de chá de repolho picadinho ou de arroz cozido,
1 1/2 xíc. de chá de queijo ralado,
massa de pastel (tamanho grande) para enrolar a mistura,
sal e pimenta a gosto.

Modo de preparo

Abra a massa de pastel e coloque uma fina camada de cada ingrediente e uma pitada de temperos. Enrole a massa e coloque o burrito em forma untada, repita o procedimento. Leve ao forno até a massa ficar dourar levemente. Sirva com vinagrete se preferir.

CAÇAROLA DE VAGEM

(adaptada)

Ingredientes

2 cenouras grandes,
300 g (1 punhado) de vagem,
1 tablete de caldo de legumes,
2 xíc. de água,
1 ramo de brócolis sem as folhas e talos,
sal a gosto.

Para os anéis de cebola:

2 cebolas médias descascadas,
1 ovo,
1 xícara de farinha de trigo,
2 colheres (sopa) de manteiga, óleo para fritar.

Modo de preparo

Comece preparando os vegetais. Descasque e corte a cenoura em palitos de aproximadamente duas polegadas. Lave bem a vagem, e corte as pontas. Corte no mesmo tamanho das cenouras

Transfira a cenoura para uma panela, adicione o tablete de caldo de legumes e cubra com a água. Misture bem e, depois que ferver, conte 8 minutos aproximadamente para cozinhar, ou até que a cenoura esteja levemente cozida, e então adicione a vagem. Cozinhe por mais 5 minutos. Escorra e reserve.

Anéis de cebola: Corte as cebolas em rodela grossas. Em uma frigideira, coloque o óleo para esquentar em fogo médio. Lave delicadamente os brócolis sem folhas e talos e cozinhe no vapor por 3 minutos, aproximadamente. Reserve. Em um recipiente raso bata

levemente o ovo e reserve. Separe a farinha em outro recipiente raso, e os anéis estejam dourados e disponha sobre papel toalha para secar. Repita o processo com todas as rodela de cebola. Cubra as cebolas já prontas com papel alumínio para não esfriar. Em uma panela, esquente a manteiga e adicione as cenouras e a vagem, já escorridas. Mexa para misturar e cheque o sal dos legumes. Refogue por mais ou menos 3 minutos. Em então passe uma a uma, as rodela de cebola pelo ovo e depois pela farinha de trigo, empanando-as. No óleo já quente, frite com cuidado até que seguida adicione os brócolis mexa rapidamente e desligue o fogo. Transfira para uma travessa ou recipiente para servir. Disponha os anéis de cebola por cima e sirva quente.

CHILI VEGETARIANO

(adaptada)

Ingredientes

1/2 xícara (90 g) de feijão vermelho, deixado de molho durante a noite,
1/2 xícara (90 g) de feijão branco, deixado de molho 6 xícaras (1440 ml) de água ante a noite,
1/2 xícara (95 g) de lentilha, deixada de molho durante a noite,
1 kg de tomates picados,
3 pimentas verdes picadas,
1 xícara (70 g) de cogumelos frescos, picados,
1/2 xícara de pimentão verde picado,
1/2 xícara de pimentão vermelho picado,
1/2 xícara de vagem limpa e picada,
1/4 cebola picada,
1/4 cebola-roxa picada,
sal, pimenta chili em pó e páprika a gosto.

Modo de preparo

Escorra e lave o feijão vermelho, o feijão branco e a lentilha. Ponha os feijões e a lentilha em uma panela e cubra-os com água. Leve a panela ao fogo. Cozinhe em fogo médio por 1 hora, ou até que estejam macios. Enquanto os feijões cozinham, coloque o tomate e a água em uma panela grande em fogo alto e deixe que ferver. Em seguida, abaixe o fogo e deixe a panela destampada durante 1 hora no fogo ou até que os tomates comecem a se desmanchar. Misture o tomate cozido com os feijões (vermelho, branco e lentilha). Acrescente a pimenta verde, o cogumelo, o pimentão verde, o pimentão vermelho, a vagem e a cebola. Tempere com o sal, com a pimenta-do-reino, com a pimenta chili e páprika a gosto. Deixe a panela no fogo baixo durante 2 a 3 horas, ou até que o chili esteja na consistência desejada.

COGUMELO SHITAKE RECHEADO

(adaptada)

Ingredientes

275 g de espinafre sem o talo,
400 g de cogumelos shitake médios,
25 gramas de manteiga e uma porção extra para untar,
1/2 cebola pequena picada,
75 gramas de creme de leite,
60 gramas de queijo picado,
2 colheres de sopa de migalhas de pão fresco,
sal e pimenta a gosto.
Salsinha fresca picada para guarnição

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 190°C. Unte levemente uma travessa de forno grande com óleo. Lave o espinafre mas não seque. Coloque em uma caçarola e cozinhe mexendo algumas vezes até murchar. Coloque o espinafre em um escurridor e esprema bem para tirar o máximo de líquido. Pique bem. Tire os talos dos cogumelos e pique bem. Derreta a manteiga em uma panela e cozinhe a cebola e os talos de cogumelo por cerca de 5 minutos. Acrescente o espinafre, cozinhe por alguns segundos, depois retire a panela do fogo, acrescente o creme de leite e tempere com sal e pimenta a gosto. Passe manteiga derretida nos chapéus de cogumelo, depois coloque-os virados para baixo, em uma única camada na travessa. Divida a mistura de espinafre entre os cogumelos. Misture juntos o queijo e as migalhas de pão, salpique por cima dos cogumelos, depois asse por cerca de 20 minutos até os cogumelos amolecerem. Sirva quente, guarnecido com salsinha.

COGUMELOS ACEBOLADOS

Ingredientes

5 cogumelos médios fatiados,
1 cebola média fatiada,
2 colheres de óleo.

Modo de preparo

Coloque os ingredientes numa caçarola média e leve ao fogo médio, virando de duas a três vezes até dourar. Sirva com arroz branco ou massa liguini e queijo parmesão.



DUMPLINGS DE MORANGA

(Ravioli chinês)

Ingredientes

Recheio:

2 xíc. de repolho picado,
1 xíc. de moranga aferventada e amassada,
2 colheres de gengibre picado,
1 cenoura média ralada,
1 ovo cozido picado.

Massa de pastel pequena para fechar os dumplings e água para cozinhar.

Modo de preparo

Misture bem os primeiros ingredientes para formar um recheio pastoso. Abra a massa de pastel e adicione uma colher do recheio. Feche a massa. Leve água suficiente ao fogo para ferver e coloque os dumplings a cozinhar nessa água entre 10 e 15 minutos. Escorra a água e sirva com molho shoyo, pimentinha, um fio de óleo de oliva e uma colherinha de vinagre balsâmico.

FAROFA BRASIL

(adaptada)

Ingredientes

1 ovo inteiro cozido picado,
1 cenoura média cozida picada,
1 cebola cortada bem miúdo,
2 xícaras de chá de farinha de mandioca crua,
3 colheres de sopa de manteiga,
Uma pitada de sal,
2 colheres de salsinha picada.

Modo de preparo

Leve uma panela ao fogo com a manteiga, deixe dourar a cebola, junte a farinha, o sal, a cenoura misture bem. Por último, pique o ovo e a salsinha jogue por cima dê mais uma mexida e sirva a seguir.



HASH BROWN

(Batatas raladas para breakfast)

Ingredientes

2 batatas grandes cruas e raladas,
4 colheres de óleo,
sal e pimenta a gosto.

Modo de preparo

Coloque o óleo numa frigideira média para aquecer, então acrescente as batatas e deixe fritar por alguns minutos. Vire algumas vezes até dourar. Sirva quente.

HAMBÚRGER DE LENTILHA

(adaptada)

Ingredientes

2 xícaras de lentilha cozida,
1 cenoura crua ralada (fino),
1/2 xícara de gérmen de trigo,
1/2 cebola ralada/picada,
3 colheres de sopa aveia,
+/- 5 colheres de azeite,
2 alhos picados/espremidos,
1 colher de sopa de gergelim,
Mais ou menos 2 colheres de sopa de farinha de rosca ou farinha de trigo para dar liga,
Sal e pimenta-do-reino a gosto.

Modo de preparo

Triturar a lentilha no processador ou liquidificador, e depois ir misturando todos os ingredientes. Formar bifés e colocar em um tabuleiro untado com um fio de óleo e depois polvilhar farinha de trigo e colocar os bifés no congelador por pelo menos 1 hora para que fiquem encorpados para poder fritar. Fazer o mesmo procedimento para congelá-los, mas deixar ficar mais tempo no congelador para depois ensacar os bifeinhos e retirar o ar com a ajuda de um canudo.

LEGUMES DORÉ

Ingredientes

1 cenoura média fatiada,
1 nabo médio fatiado,
1 salsão pequeno fatiado,
1 cebola média cortada em rodelas,
1 xíc. de brócolis fatiado,
1 xícara de couve flor fatiada,
1 pimentão amarelo fatiado,
1 colher de óleo,
Sal e pimenta-do-reino a gosto.

Modo de preparo

Levar ao fogo uma frigideira untada e colocar os ingredientes, mexendo de vez em quando para não queimar até dourar. Sirva quente.



MASSA PRIMAVERA

(versão da Eliane)

Ingredientes

3 colheres de azeitona preta,
4 colheres de tomate seco picadinhos,
1 pimentão verde picado em cubinhos,
1 cenoura cozinha picada em cubinhos,
1/2 xíc. de feijão vermelho ou branco cozido,
2 xícaras de massa espiral ou conchinha,
Água para cozinhar,
sal, óleo e queijo parmesão à gosto.

Modo de preparo

Leve a massa para cozinhar em água fervente. Em uma travessa grande misture os demais ingredientes. Quando a massa estiver cozida (al dente), escorra a água e misture com o restante. Sirva quente com uma taça de vinho se preferir.



OMELETE AMERICANO

Ingredientes

1 tomate médio picado,
1 cebola média picada,
2 cogumelos picados,
1 pimentão verde picado,
3 ovos, óleo para fritar,
queijo, sal e pimenta-do-reino a gosto.

Modo de preparo

Levar ao fogo brando uma frigideira untada, acrescentar os ovos e uma camada dos ingredientes. Quando consistente, vire um dos lados para formar uma espécie de sanduíche. Aguarde alguns minutos até o cogumelo murchar. Sirva quente.

OVOS MEXIDOS

Ingredientes

4 ovos médios,
margarina para untar,
queijo, sal e pimenta-do-reino a gosto.

Modo de preparo

Levar ao fogo brando uma frigideira untada e acrescentar os ovos, mexendo até formar pequenas pelotas. Desligue o fogo tempere a gosto e sirva quente.

PÃO DE PANELA

(Vó Paulina)

Ingredientes

2 1/2 xíc. de farinha,
1 xíc de água,
1 colher de fermento instantâneo para pão,
Óleo para untar.

Modo de preparo

Misture bem todos os ingredientes até formar uma massa homogênia. Leve ao fogo brando uma panela de ferro untada com tampa. Forre o fundo da panela com uma camada de massa, tampe e aguarde de 10 a 15 minutos cuidando para não queimar. Vire uma vez, tampe e aguarde aproximadamente mais 10 minutos. Sirva quente com manteiga ou geléia... Hummmm, minha vó realmente sabia apreciar as delícias e a simplicidade da vida! Na verdade, ela chamava esse pãozinho de tapeado (para tapear o estômago mesmo).

PATÊ DE GRÃO DE BICO

(Homus árabe- adaptada)

Ingredientes

250 g de grão-de-bico,
3 colheres de sopa de tahine (manteiga de gergelim) pode substituir por azeite,
Água em que o grão-de-bico foi cozido,
2 dentes de alho, gotas de limão ,
Sal e Bahar (mistura de pimentas, opcional),
1 colher de salsinha picada,
1 tomate, Hortelã (opcional para decorar)

Modo de preparo

Coloque o grão-de-bico de molho em água na véspera. No dia seguinte, cozinhe em panela de pressão por aproximadamente 20 minutos, até que fique bem macio. Escorra-o e passe pelo liquidificador com um pouco da água em que foi cozido (se preferir use o grão de bico que é vendido em vidro com a água e tudo). Deve ficar uma espécie de purê espesso. Tempere com sal e pimenta síria e acrescente o tahine ou azeite, o alho e o limão e tomate e bata mais no liquidificador para misturar bem. Leve à geladeira e na hora de servir decore com salsinha picada ou Hortelã. Sirva acompanhado de pão sírio.

PURÊ DE BATATAS E QUEIJO GORGONZOLA

Ingredientes

4 batatas grandes cozidas descascadas e amassadas,
100 ml de leite,
2 colheres de sopa de manteiga,
100 g de queijo gorgonzola,
Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes em uma panela média e leve ao fogo por 10 minutos. Sirva quente com uma salada verde ou vagens refogadas.

PURÊ DE MAÇÃ

Ingredientes

4 maçãs grandes fatiadas e descascadas,
100 ml de água,
Canela e açúcar à gosto.

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes numa panela com tampa e leve ao fogo brando, mexendo de vez em quando até desgrudar do fundo da panela. Sirva quente com outros pratos principais.

REFOGADO DE FOLHAS

Ingredientes

- 1 maço de cebolinhas verdes,
- 1 maço de espinafre,
- 1 maço de couve,
- 2 maços de folhas diversas (de beterraba, cenoura, rabanete, parreira jovem, etc),
- 1 colher de semente de girassol, gergelim e/ou linhaça.
- 2 colheres de óleo,
- sal e pimenta à gosto.

Modo de preparo

Corte todos os ingredientes folhosos em tiras fininhas e leve ao fogo médio em caçarola untada com as sementes. Refogue até dourar. Sirva com arroz branco ou massa linguini.

REPOLHO CHINÊS

Ingredientes

1 repolho pequeno cortado em cubos médios,
1 cebola média cortada em cubos,
1 pimentão vermelho grande cortado em cubos,
2 colheres de óleo de oliva,
4 colheres de molho shoyo,
Sal e pimenta a gosto.

Modo de preparo

Leve uma frigideira untada grande ao fogo médio e acrescente a cebola, o repolho e o pimentão. Vire até dourar, desligue acrescente o shoyo e sirva quente.

SALADA ARMÍNIA DE PEPINO

Ingredientes

2 pepinos grandes picados em cubinhos,
1 copo de yogurte natural,
2 colheres de sopa de hortelã picadinho,
Sal a gosto.

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes em uma travessa e sirva frio com pão sírio.

SALADA COLORIDA DE INVERNO

Ingredientes

1 beterraba cozida e picada,
1 cenoura cozida picada,
1 maço de vagens, aspargos ou brócolis aferventados e picados,
1 maço de couve flor cozida e picada,
2 colheres de nozes ou amendoim quebrados,
2 colheres de vinagre balsâmico,
1 colher de óleo de oliva,
Sal e queijo ralado a gosto.

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes numa travessa e sirva como prato principal ou acompanhamento.

SALADA DE BATATA ALEMÃ

Ingredientes

3 batatas médias cozidas e picadas,
1 ovo cozido e picado,
1 cenoura cozida e picada,
1/2 copo de ervilhas cozidas,
2 colheres de óleo,
2 colheres de vinagre,
Sal a gosto.

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes numa travessa e sirva quente acompanhado de chucrute (repolho frio) se preferir.

SALADA DE FEIJÃO BRANCO

Ingredientes

1 xíc. de feijão branco cozido,
½ xíc. de azeitonas pretas,
½ xíc. de queijo picado em cubinhos,
½ xíc. de tomates secos picados,
½ xíc. de pimentão verde,
1 maço de espinafre ou rúcula cortados em tirinhas,
Sal a gosto.

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes numa travessa e sirva frio.

SALADA DE GRÃO-DE-BICO

Ingredientes

1 xíc. de grão-de-bico cozido,
1 cebola média cortada em cubinhos,
1 cenoura cozida cortada em cubinhos,
½ xíc. de azeitonas pretas,
½ xíc. de queijo picado em cubinhos,
½ xíc. de pimentão verde,
Sal e vinagre a gosto.

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes numa travessa e sirva frio.

SALADA DE LENTILHA

(Pai)

Ingredientes

1 xíc. de lentilha cozida,
1 cebola média cortada em cubinhos,
2 colheres de azeite,
Sal e vinagre a gosto.

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes numa travessa e sirva frio.

SALADA DE VERÃO COM AMÊNDOAS

Ingredientes

1 maço de alface picada,
1 maço de espinafre ou rúcula picado,
1 maço de chicória picada,
2 colheres de queijo ralado,
2 colheres de amêndoas fatiadas,
1 pão francês torrado e quebrado,
1 colher de óleo,
2 pitadas de orégano,
Suco de ½ limão,
Sal a gosto.

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes numa travessa e sirva frio.

SALADA MISTA RALADA

Ingredientes

½ repolho fatiado em tiras fininhas,
1 beterraba grande ralada,
1 cenoura grande ralada,
1 pimentão verde cortado em tiras fininhas,
Suco de ½ limão,
2 colheres de óleo,
Sal a gosto.

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes numa travessa e sirva frio.

SOPA DE BRÓCOLIS COM QUEIJO CHEDDAR

(adaptada)

Ingredientes

2 xíc. (480 ml) de água,
2 1/2 xíc. (220 g) de brócolis japonês cortado em floretes,
1/4 xíc. (40 g) de cebola picada,
1 xíc. (240 ml) de leite,
2 colheres (sopa) de farinha de trigo,
1 xíc. (115 g) de queijo cheddar ralado grosso (opcional),
1/2 colher (chá) de orégano seco,
sal e pimenta a gosto.

Modo de preparo

Ferva a água. Acrescente o brócolis e a cebola. Cozinhe os legumes por cinco minutos, ou até que o brócolis esteja macio. Em uma tigela separada, dissolva a farinha de trigo no leite. Ponha a farinha dissolvida no leite na panela com o caldo de galinha e os legumes. Cozinhe, mexendo sempre, até a sopa ferver e engrossar. Se desejar, adicione o queijo, mexa até derretê-lo. Ponha o orégano, o sal e a pimenta a gosto. Sirva em seguida.

SOPA DE ERVILHA

(Francesa - adaptada)

Ingredientes

250 g de ervilha,
1 1/2 litros de água,
1 colher (sopa) de manteiga,
1/2 cebola picada,
sal a gosto.

Modo de preparo

Coloque a ervilha de molho na água por 2 horas, depois leve ao fogo para cozinhar até começar a desmanchar. Acrescente o restante dos ingredientes e sirva com uma fatia de pão torrado.

SOPA DE LEGUMES

Ingredientes

1 cebola picada,
1 batata média picada,
1 cenoura média picada,
2 dentes de alho picados,
1 maço de vagens picadas,
1 nabo picado,
1 litro de água,
Sal e queijo ralado a gosto.

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes numa panela grande e leve ao fogo médio até que a batata esteja cozida, sirva quente.

SOPA DE MILHETO

Ingredientes

1 xíc. de milhoeto,
1 litro de água,
1 maço de alho verde picado,
Sal e queijo ralado a gosto.

Modo de preparo

Coloque o milhoeto de molho na água por 2 horas e leve ao fogo médio para cozinhar até que fique macio. Misture o restante dos ingredientes e sirva quente.

SOPA DE TOMATE

(adaptada)

Ingredientes

2 kg de tomates maduros e firmes cortados em pedaços,
2 cebolas cortadas em pedaços,
4 dentes de alho,
1 colher (sopa) de manjeriço picado,
1 colher (sopa) de açúcar,
1 copo de requeijão,
Sal a gosto.

Modo de preparo

Em uma panela coloque todos os ingredientes, exceto o requeijão e mexa com uma colher de pau para amassar os tomates. Quando ferver, abaixe o fogo e tempere. Cozinhe por 1 hora. Deixe esfriar um pouco e bata a sopa no liquidificador e depois passe pela peneira. Acrescente o requeijão e leve ao fogo, mexendo até derreter o queijo, mas sem deixar ferver. Sirva logo.

SOPA RUSSA DE BETERRABA

(adaptada)

Ingredientes

1 kg de beterraba,
2 cenouras,
150 g de salsão (a raiz do aipo),
2 batatas,
1 cebola branca,
Cerca de 500 g de repolho,
2 dentes de alho,
3 tabletes de caldo de legumes,
500 g de molho de tomate,
200 g de extrato de tomate,
4 a 5 folhas de louro,
2 colheres de sopa de vinagre de vinho branco,
1/2 xic chá de óleo,
Água, sal e pimenta a gosto,
Creme de leite ou iogurte natural.

Modo de preparo

Descasque e pique os legumes. Ponha o óleo numa panela, quando esquentar jogue todos os legumes e refogue um pouco. Ponha água até cobrir, coloque os tabletes de caldo de legumes, os dentes de alho (amassados), o molho de tomate, o extrato de tomate, as folhas de louro, o vinagre, o sal, a pimenta e deixe cozinhar em fogo brando cerca de 30 minutos. Mexa de vez em quando, se precisar coloque mais água. Prove o sal e a pimenta. Sirva com iogurte natural e alguma erva fresca (tomilho). Esta sopa pode ser guardada na geladeira por muitos dias e vc pode ao servir novamente pôr mais um pouco de água e extrato de tomate.

SUFLÊ DE MILHO VERDE

(adaptada)

Ingredientes

1 colher (sopa) de farinha de trigo,
2 colheres (sopa) de margarina,
1 xícara (chá) de leite,
3 colheres (sopa) de queijo ralado (opcional),
3 ovos,
3 espigas de milho (2 xícaras),
Sal, cebola e pimenta a gosto.

Modo de preparo

Retire os grãos de milho com o auxílio de uma faca, bem rente à espiga e cozinhe em água fervente até ficarem macias. Leve ao fogo brando a farinha de trigo e a margarina para tostar um pouco e ligar bem. Junte aos poucos o leite fervente, mexendo bem até engrossar. Tire do fogo. Tempere com sal, pimenta e cebola. junte as gemas uma a uma, o queijo ralado (se desejar), e o milho cozido e escorrido. Meia hora antes de servir, bata as claras em neve e misture ao creme com movimentos leves. Coloque a massa num pirex untado com margarina e leve ao forno até corar (aproximadamente 25 minutos).

TABULE

(adaptada)

Ingredientes

4 tomates picados,
1 xíc. (chá) de trigo quebrado para kibe,
Água para amolecer o trigo,
1 cebola picada,
1/2 xíc. (chá) de salsinha picada,
1/4 xíc. (chá) de cebolinha verde picada,
1/4 xíc. (chá) de hortelã picada,
1 xíc. alface lisa picada,
Suco de 1 limão pequeno,
Sal, óleo e pimenta-do-reino a gosto.

Modo de preparo

Deixe o trigo de molho por 20 minutos. Retire da água e esprema bem. Misture a cebola, a cebolinha, a salsinha, a hortelã e o tomate. Prepare à parte o tempero com limão, sal e azeite. Acrescente à salada e sirva numa travessa rasa, sobre as folhas de alface. Decore com folhas frescas de hortelã.

TOFU FRITO

(adaptada)

Ingredientes

400 gramas de tofu (firme),
Óleo de cozinha para fritar,
Sal a gosto.

Modo de preparo

Frite o tofu como se fosse batata frita. Portanto, coloque de 1 a 2 dedos de óleo em uma panela grande. Corte o tofu em tiras, de preferência não muito finas para que ele não se desmanche. Coloque o tofu no óleo frio, jogue sal a gosto (não muito) e deixe-o esquentar junto com o óleo.

Quando começar a dourar as bordas do tofu, vire-o para que a base não grude na panela. Depois de dourar levemente os 2 lados, o tofu não gruda mais. Deixe fritando até ficar bem dourado como na foto. Ele ficará durinho e crocante. Se necessário, adicione mais sal. Retire em toalhas de papel.

VINAGRETE

Ingredientes

1 cebola média,
3 tomates grandes,
Um maço de salsinha,
Vinagre e sal a gosto.

Modo de preparo

Pique todos os ingredientes e misture numa travessa grande. Sirva com arroz, batatas ao forno e outros acompanhamentos. Pode armazenar na geladeira por até duas semanas.



PARTE II - SOBREMESAS E DIVERSOS

BATIDA DE AMORA PRETA

Ingredientes

1 copo de yogurte de baunilha,
1 e 1/2 copos de leite ou água,
1 copo de amoras pretas,
1 banana.

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar um creme homogêneo. Amoras podem ser substituídas por morangos, cerejas ou framboesas.



BISCOITO DE AVEIA

(adaptada)

Ingredientes

1 xíc. de aveia em flocos,
½ colher (chá) de baunilha,
1 pitada de sal,
2 colheres (sopa) de farinha de trigo,
1 ovo,
½ xíc. de manteiga ou margarina derretida,
½ xíc. de açúcar mascavo,
½ xíc de nozes picadas.

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 200°C. Numa vasilha funda, bata bem o ovo até ficar espumando. Junte o açúcar e a manteiga e mexa bem com uma colher de pau. Acrescente aos poucos o restante dos ingredientes, mexendo bem. Com uma colher de chá, vá colocando a massa num tabuleiro untado, deixando espaço entre os biscoitos. Leve-os ao forno por 15 minutos, ou até ficarem corados.

CHÁ DE BOTÕES DE ROSA

(rico em vitamina C)

Ingredientes

3 a 4 botões de rosas (frescos ou secos),
1 xíc. de água fervente.

Modo de preparo

Junte os botões de rosa e a água fervente numa xíc. Tampe e deixe repousar por 3 minutos. Beba quente ou frio.



MAÇÃS AO FORNO

Ingredientes

4 maçãs grandes,
1 colher de canela em pó,
5 colheres de passas,
1 colher de açúcar mascavo,
3 colheres de nozes moídas.

Modo de preparo

Corte as maçãs pela metade e retire as sementes. Coloque no lugar as mesmas uma camada de nozes, passas e uma pitada de açúcar e outra de canela. Asse em forma untada (fogo médio) por aproximadamente 20 minutos. Sirva quente.

MISTURA PARA TRILHA

Ingredientes

- 1 xíc. de nozes,
- 1 xíc. de sementes de girassol,
- 1 xíc. de amendoim torrado,
- 1 xíc. de cereais (de caixinha),
- 1 xíc de passas.

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes e armazene em pacotinhos. Carregue durante trilhas como fonte de energia (em vez de chocolate) durante atividades físicas.

PANQUECA DE MORANGO

(adaptada)

Ingredientes

1/2 xíc. de chá de farinha de trigo,
1 pitada de sal,
2 ovos,
2 colheres de sopa de manteiga derretida,
1/3 de xíc. de chá de leite.

Recheio:

1 kg de morango,
1/2 xíc. de chá de açúcar,
1 colher de sopa de maizena,
1/2 xíc. de chá de suco de laranja,
2 colheres de sopa de licor de laranja,
2 colheres de sopa de manteiga.

Modo de preparo

Misture a farinha e o sal numa tigela pequena. Junte os ovos e a manteiga derretida. Misture até ficar liso. Adicione o leite e 1/3 de xíc. de água, aos poucos, e misture novamente até ficar uma massa lisa. Leve para gelar por 1 hora. Aqueça numa frigideira de 18 cm de diâmetro antiaderente e pincele com manteiga. Coloque 3 colheres de sopa da massa para cobrir o fundo e cozinhe até dourar dos dois lados. Retire da frigideira e repita a operação até acabar a massa.

Recheio: Corte os morangos ao meio e reserve quatro deles para a decoração do prato. Numa panela, misture o açúcar com a maizena. Adicione o suco de laranja, o licor e a manteiga. Leve para ferver em fogo baixo, mexendo sempre. Deixe ferver por 1 minutos. Retire do fogo e

adicione os morangos. Coloque 1/3 de xícara do recheio no centro de cada panqueca e enrole. Coloque duas panquecas em cada prato. Decore com os morangos reservados.

PÃO AMERICANO DE BANANA

Ingredientes

1/4 colher de chá sal,
1 colher de chá bicarbonato de sódio,
2 xíc. farinha de trigo,
1/2 xíc. de manteiga ou margarina,
3/4 xíc. de açúcar mascavo,
2 ovos batidos,
2 1/3 xíc de bananas amassadas.

Modo de preparo

Primeiro, misture todos os ingredientes. Coloque em forma untada e asse em forno preaquecido de 175 °C por 65 minutos.

PÊRAS AO VINHO ROSÉ

Ingredientes

6 pêras firmes e maduras,
1 garrafa de vinho rosé (ou tinto),
300 g de açúcar,
1 pau de canela,
4 cravos-da-índia.

Modo de preparo

Descasque as pêras mantendo o cabinho. Coloque o vinho tinto numa panela em que caiba a fruta. Adicione o açúcar. Leve para ferver. Assim que começar a ferver, adicione as pêras tomando o cuidado para que fiquem cobertas pelo vinho. Adicione a canela e os cravos à panela e tampe parcialmente. Ferva até que as pêras fiquem macias. Pode testar espetando um palito nas frutas. Retire as pêras da calda e coloque numa tigela. Cozinhe a calda para que fique um pouco mais grossa. Regue as frutas com a calda e deixe esfriar. Sirva com nata ou creme-de-leite.

TORTA DE MAÇÃ

(adaptada - Brian)

Ingredientes

Massa:

2 xícaras de farinha de trigo,
2 colheres (sopa) de açúcar,
150 g de manteiga ou margarina culinária gelada, cortada em pedaços,
4 a 6 colheres (sopa) de leite (ou água).

Recheio: 1.5 kg de maçãs,

1/3 xícara de farinha de trigo,
1/2 xícara de açúcar,
1/2 colher (chá) de canela em pó, nóz moscada moída.
Suco de 1 limão,
2 colheres (chá) de conhaque.

Modo de fazer

Misture os ingredientes da massa e reserve. Faça uma mistura com os ingredientes secos em outra vasilha. Descasque e fatie as maçãs em fatias finas (ou grossas, conforme preferência) acrescente o limão, o conhaque e a mistura acima aos poucos. Divida a massa em duas partes. Abra em superfície enfarinhada com um rolo na espessura de 3 mm. Forre o fundo e as laterais de uma forma ou pirex de 24 cm de diâmetro sem untar, deixando uma borda em excesso para enrolar depois com a parte superior. Coloque o recheio e cubra com o restante da massa. Apare as laterais ou decore. Pincele com a cobertura de açúcar e leite (ou gema). Faça vários furos para que o vapor saia. Asse em forno pré-aquecido a 160° C por cerca de 45 minutos ou até dourar. Sirva quente acompanhada de uma bola de sorvete de creme.

TORTA DE TAPIOCA COM CÔCO

(adaptada)

Ingredientes

- 1 xíc. de açúcar,
- 3 xíc. de tapioca (sagú pequeno),
- 3 colheres de sopa de manteiga,
- 2 ovos,
- 1 garrafa(pequena) de leite de côco, a mesma quantia de leite ou água,
- 1 pacote de côco ralado,
- 1 colher de chá de fermento,
- 1 pitada de sal.

Modo de fazer

Bata o açúcar, a manteiga e as gemas. Misture a tapioca, o côco, o fermento e o sal. Junte o leite de coco e leite e as claras. Leve ao forno médio numa forma untada e polvilhada por aproximadamente 25 minutos.

TORTA TROPICANA

Ingredientes

1 pacote de bolacha-maria quebradinha para a massa.

Recheio:

1 xíc. leite,
1 xíc. de leite de côco,
2 colh. de maizena.

Cobertura:

1 pacote pequeno de côco ralado,
1 xíc. de nozes,
3 bananas médias, açúcar mascavo para caramelar.

Modo de fazer

Forre o fundo de uma forma refratária com as bolachas. Leve ao fogo médio os ingredientes do recheio até formar consistência cremosa. Adicione quente às bolachas. Numa outra panela, derreta o açúcar, acrescente as bananas e as nozes. Quando dourado, adicione essa cobertura ao restante dos ingredientes e leve ao refrigerador. Sirva frio.

TRIGUINHO

(Mana)

Ingredientes

2 xíc. de trigo em grão,
4 xíc. de água,
1 lata de leite condensado.

Modo de fazer

Coloque o trigo de molho na véspera. Depois cozinhe em água por aproximadamente 25 minutos (ou até que fique macio). Desligue e acrescente o leite condensado. Sirva frio.



[Catálogo do Projeto Passo Fundo
www.projetopassofundo.com.br](http://www.projetopassofundo.com.br)

