

Receitas de Natal Veggitable

10 Receitas Vegans



*O mês de Dezembro, trás magia, alegria e muita união.
É a altura das luzes, das cores e das fantasias. Todos os lo-
cais brilham e deixam brilhar cada sorriso e cada pensamento.
Um momento ideal para surpreender a quem mais amamos, vol-
tar a dizer as nossas melhores palavras e demonstrar os nossos
melhores sentimentos.*

*E se todas estas sensações são fantásticas, se gostamos de ofere-
cer o melhor e ver toda a alegria, que tal partilharmos também
estes sentimentos com as refeições que vamos preparar para a
noite de Natal, fazendo com que seja ainda melhor e mais apreci-
ada toda a nossa união.*

*Com isto apresento-vos fantásticas receitas, preparadas especial-
mente para esta época do ano, desejando que faça do seu Natal,
o melhor de sempre.*

*Despeço-me com a maior alegria de poder partilhar consigo re-
feições tão puras, saudáveis e acima de tudo éticas.*

Feliz Natal!

*Home Chef e autora Carina Barbosa
(Veggitable)*





Travessa de Natal

Parte I

INGREDIENTES

Batatas e Cenouras

4 batatas doces
8 cenouras
1 c sp canela em pó
1 c sp de alecrim
1 c sp paprika
Sal marinho ou flor de sal
Azeite, a gosto

Courgettes e Brócolos

200 g brócolos
2 courgettes
1 c sp pimentão doce
1 c sp açafrão das índias
1 c sp manjeriço
Azeite, a gosto
1 romã
1/2 limão

Tofu

250 g tofu
Azeite, a gosto
1 c sp alho em pó
1 c sp salva
Pimenta branca, moída no momento
Molho de soja, a gosto
1/2 limão



6



1h30



Médio

PREPARAÇÃO

Batatas e Cenouras

Lavar as batatas doces e as cenouras.

Cortar as batatas e cenouras em rodela e dispo-las sobre um tabuleiro de ir ao forno.

Temperar com canela, alecrim, paprika, sal e azeite.

Com as mãos envolver tudo e deixar bem espalhado pelo tabuleiro.

Levar ao forno durante 1 hora a 180°, mexendo uma ou duas vezes o tabuleiro.





Parte II

Travessa de Natal

PREPARAÇÃO



6



1h30



Médio

Courgettes e Brócolos

Durante este tempo preparar as courgettes e os brócolos.

Lavar as courgettes e os brócolos.

Cortar as courgettes em meias luas e os brócolos pelas ramificações.

Dispor sobre um tabuleiro de ir ao forno e temperar com pimentão doce, açafrão das Índias, manjeriça e azeite.

Com as mãos envolver tudo e deixar bem espalhado pelo tabuleiro.

Quando faltarem 30 minutos, levar ao forno o resto do tempo.

Tofu

Preparar um recipiente de ir ao forno, com um pouco de azeite, alho, sal e pimenta.

Cortar o tofu em quadrados finos.

Num recipiente colocar um pouco mais de azeite, alho, sal e pimenta. Passar os quadrados pela mistura e dispor sobre o recipiente de ir ao forno.

No final espremer o limão sobre os quadrados de tofu, cortar o limão em fatias e dispor as rodajas em cima do tofu.

Regar com o molho de soja e levar ao forno, durante 20 minutos.

No final temperar as courgettes e os brócolos com limão e romã.

Dispor o preparado sobre uma travessa.





Caldo Verde

INGREDIENTES

1 kg chuchu
2 cebolas
4 dentes de alho
Água, a gosto

500 g caldo verde
70 g azeite
Flor de sal, a gosto
1 chouriço de soja



6



1h



Fácil

PREPARAÇÃO

Lavar e cortar o chuchu. Cortar também a cebola e o alho em bocados. Colocar os ingredientes cortados numa panela, adicionar a água e sal. Depois de ferver, adicionar o chouriço de soja e deixar cozer durante 10 minutos, os restantes legumes cozem durante 25 minutos, em temperatura média. Cozer o caldo verde a vapor. Triturar os legumes com a varinha mágica, até obter um creme, retirar do quente. Adicionar o caldo verde ao creme, o azeite e envolver tudo. No final colocar rodelas de chouriço de soja.





Cozido à Portuguesa

INGREDIENTES

300 g feijão branco
1 folha de louro
2 chouriços de soja
2 farinheiras de soja
2 alheiras de soja

1 kg batatas
6 cenouras
1 couve lombarda, grande
400 g arroz
Sal marinho, a gosto



6



1h30



Fácil

PREPARAÇÃO

Na véspera deixar o feijão de molho em água.

Cozer o feijão em água temperada com sal e a folha de louro, reservar.

Numa panela grande, cozer os enchidos de soja em água.

Depois de cozidos cortar às rodelas e reservar.

Na mesma água, cozer as batatas, cenouras e a couve. Cortar as batatas em quartos, as cenouras ao meio e em tiras, reservar.

Novamente na mesma água cozer o arroz.

Numa travessa dispor todos os ingredientes e servir.

Notas:

Pode também colocar 2 morcelas de soja

Pode substituir o arroz por aveia ou bulgur





Tofu à Lagareiro

INGREDIENTES

500 g tofu
1 kg batatinhas
400 g cebolinhas
6 dentes de alho

Coentros, um ramo
Vinagre balsâmico, a gosto
Azeite, a gosto
Sal marinho e pimenta, a gosto



6



1h



Fácil

PREPARAÇÃO

Na véspera, cortar os tofu em fatias e deixar a marinar em azeite e coentros.
Lavar as batatas, colocar num tabuleiro com sal e levar ao forno durante 25 min a 200°.
Num tacho colocar o azeite e os coentros, adicionar as cebolinhas e deixar refogar.
Temperar com sal, pimenta e vinagre. Tapar e deixar refogar durante 10 minutos.
Retirar as cebolinhas do tacho, reservar.
Novamente no tacho adicionar o alho laminado, o tofu e deixar dourar.
Adicionar o cebolinho reservado, tapar e deixar apurar durante 5 minutos.
Servir o tofu com as batatas, se necessário adicionar mais um pouco de azeite.

Nota:

Pode substituir as batatas, por batatas doces





Roupa Velha de Tempeh

INGREDIENTES

1 kg batatas
1/5 kg cenouras
2 cabeças de nabo
4 cebolas (2 para cozer e 2 para refogar)
1 couve portuguesa

500 g tempeh
6 dentes de alho
1 folha de Louro
Azeite, a gosto
Pimenta, a gosto



6



1h



Fácil

PREPARAÇÃO

Cozer todos os legumes em água temperada com sal.
Depois de cozidos, cortar tudo em bocados pequenos e reservar.
Cortar as 2 cebolas em meias luas
Numa panela adicionar o azeite e a folha de louro, refogar os alhos com as cebolas.
Cortar o tempeh aos bocados e adicionar ao refogado.
Temperar com pimenta e deixar refogar.
Adicionar os legumes cortados, envolver tudo e deixar apurar um pouco.

Nota:

Adicione sementes de sésamo pretas antes de servir





Coroa de Natal

INGREDIENTES

- 3 brócolos, grandes
- 2 cenouras
- 2 beterrabas
- 1 limão, sumo
- 1 romã



6



1h



Fácil

PREPARAÇÃO

Lavar e cortar os brócolos em bocados.

Lavar as cenouras, cortar algumas às tiras e reservar, cortar as beterrabas ao meio.

Cozer tudo a vapor (se for na Bimby, colocar 800g de água 20 min | temp Varoma | vel 1)

Descascar a romã e reservar.

Depois de cozidos os legumes, cortar as cenouras às rodela e as beterrabas em meias luas.

Num prato redondo de servir, dispor os brócolos para formar um circulo e decorar com cenouras às rodela, às tiras, beterrabas e romã.

Espremer o limão por cima do preparado.

Notas:

Adicione 2 kivis em meias luas e sementes goji a gosto

Sirva como acompanhamento do prato de natal





Doce Duo de Tapioca (rosa)

Parte I

INGREDIENTES

2 chávenas bebida vegetal de amêndoa
1/3 chávena tapioca
1 chávena leite de coco
1/4 chávena geleia de milho
1 chávena framboesas
Framboesas, para decorar

PREPARAÇÃO

Numa panela colocar a tapioca e uma chávena de bebida vegetal de amêndoa, a demolhar durante a noite.

No dia seguinte, na panela, adicionar a outra chávena de bebida vegetal e levar ao lume médio até começar a engrossar e ficar em pudim.

Adicionar o leite de coco e a geleia de milho, deixe cozer durante 10 minutos, mexendo sempre. Adicionar as framboesas, esmagando-as contra a panela e deixar cozinhar durante mais 5 minutos, mexendo sempre.

Transferir o preparado para um recipiente de vidro, deixar arrefecer e colocar no frigorífico pelo menos 2 horas.



6



20 m



Fácil





Parte II

Doce Duo de Tapioca (branca)

INGREDIENTES

2 chávenas bebida vegetal de amêndoa
1/3 chávena tapioca
1 chávena leite de coco
1/4 chávena geleia de milho
1 c chá amido de milho + 1 c sopa água
Baunilha, a gosto (opcional)



6



20 m



Fácil

PREPARAÇÃO

Numa panela colocar a tapioca e uma chávena de bebida vegetal de amêndoa, a demolhar durante a noite.

No dia seguinte, num recipiente colocar o amido de milho, mexer até ficar liso, reservar.

Na panela, adicionar a outra chávena de bebida vegetal. Levar ao lume médio até começar a engrossar e ficar em pudim, mexendo sempre

Adicionar o leite de coco, geleia de milho, baunilha e cozer durante 10 minutos, mexendo sempre.

Adicionar o amido de milho e deixar cozinhar durante mais 5 minutos, mexendo sempre.

Transferir o preparado para um recipiente de vidro, deixar arrefecer e colocar no frigorífico pelo menos 2 horas.

Em taças pequenas, colocar uma camada de doce de tapioca rosa e branca.





Arroz Doce Branco

INGREDIENTES

1 lt bebida vegetal (arroz, amêndoa, ...) 1 pitada de sal marinho
130 g arroz 130 g açúcar amarelo
1 limão, casca Canela em pó, a gosto
1 pau de canela



6



1h



Fácil

PREPARAÇÃO

Cozer o arroz em água.
Triturar a casca de limão ou cortar aos bocadinhos.
Colocar todos os ingredientes na panela, excepto o açúcar amarelo e a canela em pó.
Deixar cozinhar o arroz até ficar com um aspecto cremoso, mexendo de vez em quando.

Quando os arroz estiver cozido, juntar o açúcar e mexer bem, deixar cozinhar mais um pouco.

Deitar num recipiente grande ou em taças individuais e quando estiver frio polvilhar com canela em pó.

Notas:

Se preferir dar uma cor amarela ao arroz doce, no momento de colocar o açúcar, adicione uma colher de chá de açafraão das Índias





Trufas Cruas de Banana

INGREDIENTES

300 g amêndoas
16 tâmaras Medjool
2 bananas
125 g linhaça moída
2 c sopa sementes de chia

Coco ralado, a gosto
Chocolate em pó, a gosto
Sementes de chia, a gosto
Sementes de cânhamo, a gosto
Sementes de goji, a gosto



6



30 m



Fácil

PREPARAÇÃO

Colocar as amêndoas num processador e triturar por um minuto.

Adicionar as tâmaras sem caroço, bananas, linhaça, sementes de chia e triturar tudo até obter uma pasta espessa.

Em pratos individuais, colocar as coberturas.

Tirar a mistura do processador com a ajuda de uma colher e começar a formar bolinhas com as mãos.

Rolar as bolinhas pelos vários toppings consoante a preferência.

Colocar as trufas no congelador durante 1 hora ou no frigorífico até servir.

Nota:

Guarde sempre as trufas no frigorífico. Conservam-se boas até 5 dias





Tartelettes Cruas de Diospiro

INGREDIENTES

1 chávena amêndoas
8 tâmaras Medjool
1 c sopa alfarroba em pó
1 c sopa coco ralado
3 dióspiros
4 fisális



4



30 m



Fácil

PREPARAÇÃO

Colocar as amêndoas num processador e triturar por 30 segundos.
Adicionar as tâmaras sem caroço, alfarroba, coco ralado e triturar tudo até obter uma pasta.
Em formas de tartelettes, colocar a massa e dar forma com a ajuda dos dedos.
Colocar no congelador enquanto prepara o creme de dióspiro.
Descascar o dióspiro e colocar no processador, triturar até obter uma pasta cremosa.
Retirar as tartelettes do congelador e colocar o creme de dióspiro em cima da pasta de amêndoa.
Colocar as tartelettes no frigorífico até servir.
Decore com fisális por cima.

Notas:

Se preferir, no final polvilhe também com canela em pó

Guarde sempre as tartelettes no frigorífico, conservam-se boas até 3 dias

Se pretender, pode consumir a casca do dióspiro em separado



Feliz Natal



Partilhe com amigos e família

www.facebook.com/veggitable

www.veggitableblog.com