



educação socioambiental através da culinária

LIVRO DE RECEITAS

Saladas e Prato Principal

Este livreto contém receitas gratuitas, veganas e deliciosas para você se aventurar na cozinha. Quando prepará-las, que tal tirar uma foto e nos marcar no instagram? Adoraremos ver o resultado!

Alimentamente 2021

contato@alimentamente.org

www.alimentamente.org

— BAIÃO DE DOIS DE COGUMELOS



PRINCIPAL



6 pessoas



1 h e 20 min

ingredientes

- 150 g de arroz cateto integral
- 150 g de feijão fradinho
- 30 g de tofu defumado
- 300 g de cogumelo paris
- 3 cs de páprica doce
- 2 cs de cúrcuma
- 1 cs de cominho
- 3 cs de Fumaça líquida
- 1/2 molho de salsinha
- 2 cebolas roxas
- 5 dentes de alho

preparo

Em panelas separadas, cozinhe o arroz integral e o feijão. Escorra a água do feijão, misture-os e reserve.

Corte as cebolas e alhos em lascas, o tofu defumado em cubos e refogue-os em uma frigideira grande. Na sequência, acrescente os cogumelos, cortados em 4 partes e cozinhe-os, tampando a frigideira.

Tempere com páprica, cominho, cúrcuma, fumaça líquida, sal e limão. Por fim, junte este refogado ao arroz e feijão e acrescente salsinha fresca picada, misturando bem. Prove o sabor e acerte os temperos.

Você pode trocar o cogumelo paris por shitake, bem como incorporar coentro e pimenta dedo de moça, se gostar!



— MOQUECA DE PUPUNHA



PRINCIPAL



6 pessoas



50 min

ingredientes

- 400 g de palmito pupunha
- 6 tomates
- 1 pimentão amarelo pequeno
- 1 pimentão vermelho pequeno
- 2 limões
- 1/2 molho de coentro
- 3 cebolas
- 300 ml de passata de tomate
- 400 ml de leite de coco
- 3 cs de azeite de dendê

preparo

Corte os palmitos em rodela. Tempere com sal, limão e pimenta de reino. Reserve.

Refogue uma das cebolas, um pimentão, dois tomates e o talo do coentro, todos picados em pequenos pedaços. As demais unidades dos vegetais você deve cortar em rodela.

Em seguida, monte a moqueca, com rodela de tomates, cebola, palmito, pimentões, criando camadas. O ideal é utilizar uma panela de barro para a moqueca!

Regue com o molho de tomate, leite de coco e coentro fresco. Acrescente sal e deixe cozinhar tampado por 20 minutos ou até os ingredientes amolecerem, sem mexer. Sirva com dendê e coentro fresco.



— SALADA DE FEIJÃO GUANDÚ



SALADA



6 pessoas



50 min

ingredientes

- 300 g de feijão de corda ou guandu
- 4 tomates verdes
- 1 cebola roxa
- 1/2 molho de salsinha
- 4 cs de melado
- 2 limões
- 4 cs de azeite
- 1 cs de óleo de gergelim
- 1 cs de gergelim
- 1 cs de tomilho fresco

preparo

Cozinhe o feijão guandú por cerca de 10 minutos, prove com um garfo. Ele deve ficar consistente, porém cozido. Escorra a água e lave com água gelada, para resfriá-lo. Reserve.

Enquanto cozinha o feijão, pique os tomates em cubos, descartando as sementes, a salsinha e a cebola em cubos, misturando os ingredientes em uma tigela.

Acrescente o feijão à mistura, e tempere com óleo de gergelim, gergelim, azeite, suco de limão, melado, tomilho fresco e sal.

Misture bem e acerte o sabor ao seu conteúdo.

— SALADA DE GRÃO DE BICO



SALADA



6 pessoas



50 min

ingredientes

- 1/2 abacaxi
- 200 g de grão de bico
- 1 couves flor
- 1 molho de espinafre
- 1/4 xíc de castanha caju
- 1/4 xíc de cranberry
- 1 cs de semente de mostarda
- 1/2 cs de semente de coentro
- 4 cs de azeite
- 1 limão

preparo

Cozinhe o grão de bico até ele ficar cozido, porém firme. Escorra e reserve.

Descasque o abacaxi e corte em cubos. Pique as castanhas. Reserve. Desfolhe o espinafre e corte as couves flor em pequenos pedaços.

Em uma frigideira, aqueça as sementes de mostarda e coentro, até começarem a dourar. Adicione um fio de azeite e então junte as folhas do espinafre e couve flor e refogue brevemente. Tempere com cominho, limão e sal.

Junte o refogado com o grão de bico, abacaxi, castanhas e cranberry. Acerte o tempero e sirva frio.

