Co-funded by the European Union

CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Unidade 7

Aperitivos Veganos (Receitas)

Co-funded by
the European Union

Co-funded by
the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden."

CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Deaf Chefs
Learning the Vegan Cuisine
2024-1-DE02-KA220-VET-000254897

Co-funded by the European Union

"Deaf Chefs Learning the World Cuisine" is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

UNIDADE 7 - Receita 1

Salada de grão-de-bico com beringelas assadas

para 4 pessoas

Quantidade / Ingredientes:

125 g de grão-de-bico demolhado
1 beringela grande
2 tomates
1 pepino
200 g de cenouras cruas
1 ramo pequeno de hortelã
1 pitada de Tabasco
½ colher de chá de pimenta-caiena
Vinagre de fruta / azeite / sumo de limão fresco
Sal / alecrim para temperar

Preparação:

• Deixar o grão-de-bico de molho durante a noite. Em seguida, cozinhá-lo em água salgada até ficar macio, durante aproximadamente 30 a 40 minutos.
• Cortar as beringelas em fatias de ½ cm de espessura. Fritar as beringelas em azeite, temperar com sumo de limão, sal e alecrim picado finamente.
• Cortar os tomates em cubos, cortar o pepino e as cenouras em losangos ou cubos, misture com o grão-de-bico e as beringelas.
• Picar finamente a hortelã e reservar os ramos para decorar.
• Adicionar a hortelã picada, as especiarias, o Tabasco, o vinagre de frutas e o azeite à mistura da salada e misture.
• Decorar com um ramo de hortelã.

Co-funded by the European Union

"Deaf Chefs Learning the World Cuisine" is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

UNIDADE 7 - Receita 2

Pacote de papel de arroz vegan com tofu e vegetais

Para 4 pessoas

Quantidade / Ingredientes:

Para embrulhar:
20 folhas de papel de arroz
Recheio:
180 g de tofu
200 g de cogumelos (picados finamente)
2 cenouras pequenas (picadas finamente)
150 g de couve (ralada)
2 cebolinhas (picadas)
4 dentes de alho (picados)
1 colher de sopa de vinagre de arroz (ou vinagre de maçã)
2 colheres de sopa de molho de soja
1 colher de chá de óleo de sésamo
1 colher de chá de gengibre fresco (picado)
1 g de pimenta
2 g de sal
Para fritar: óleo

Preparação:

Preparar o recheio: Picar finamente o repolho e as cenouras. Cortar os cogumelos em cubos pequenos. Picar o alho e o gengibre. Esfarelar o tofu em pedaços pequenos.

Cozinhar o recheio: Aquecer o azeite numa frigideira grande em lume médio. Refogar os cogumelos, o repolho, as cenouras, o tofu, o alho e o gengibre até os vegetais amolecerem, cerca de 5 a 7 minutos. Temperar com sal, pimenta, molho de soja e vinagre de arroz. Juntar as cebolinhas, retirar do fogo e deixar esfriar.

Enrolar as bolinhas:

• Mergulhar uma folha de papel de arroz na água por alguns segundos e colocá-la sobre uma superfície húmida.

• Colocar uma colherada do recheio no centro e molde um pequeno retângulo.

• Dobrar a parte inferior do papel de arroz sobre o recheio e, em seguida, dobrar a parte superior e as laterais, criando um bolinho.

• Mergulhar uma segunda folha em água e envolva o bolinho duas vezes usando o mesmo método.

Repitar o processo: Continuar envolvendo até usar todo o recheio.

Fritar as bolinhas: Aquecer o óleo numa frigideira em lume médio-alto. Fritar as bolinhas por 2-3 minutos de cada lado ou até ficarem douradas e crocantes.

Servir: Apreciar quente com molho agridoce ou molho de soja e vinagre.

Co-funded by the European Union

"Deaf Chefs Learning the World Cuisine" is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

UNIDADE 7 – Receita 3

Tofu Marinado

para 2 pessoas

Quantidade / Ingredientes

250 g tofu
2 colheres de sopa de óleo
4 colheres de sopa de molho de soja
2 colheres de sopa de xerez (opcional)
2 limões (orgânicos)
¼ pimenta malagueta ou pimenta vermelha, picada finamente
10 rabanetes, cortados em rodelas
1 molho de cebolinhas, cortadas em rodelas finas
1 pitada de sal marinho
1 pitada de pimenta moída na hora
Azeite

Preparação:

• Secar o tofu com um pano e corte-o em fatias finas, depois marine com o molho e coloque num prato.

• Molho: Misture o azeite, o molho de soja, a xerez e o sumo de um limão, tempere com sal marinho e pimenta.

• Preparar a malagueta ou a pimenta, retire as sementes, pique finamente, adicione ao molho e deixe repousar durante 30 a 40 minutos.

• Adicionar as fatias de rabanete, cebolinha e casca de limão picada, e azeite por cima antes de servir.

Co-funded by the European Union

"Deaf Chefs Learning the World Cuisine" is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

UNIDADE 7 – Receita 4

Pasta de Cebola e Maçã

Para 6 pessoas

Quantidade / Ingredientes

250 g óleo de coco
4 cebolas médias
1 maçã
azeite
Temperos a gosto
1 pitada de sal
1 pitada de pimenta moída

Preparação:

• Descascar e picar finamente as cebolas, alourá-las num pouco de óleo de coco.
• Adicionar o restante óleo de coco e a maçã picada finamente.
• Misturar a mistura no azeite bem frio (de preferência colocado no frigorífico com antecedência) e temperar com sal e pimenta.
• Deixar no frigorífico durante pelo menos 1 dia.

Co-funded by the European Union

"Deaf Chefs Learning the World Cuisine" is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

UNIDADE 7 – Receita 5

Salada Crua de Vegetais com Funcho

Para 2 pessoas

Quantidade / Ingredientes

1-2 tubérculos de funcho (dependendo do tamanho)
1 caneca de Sanoghurt
2 g de sal
5 g de xarope de maçã
1 colher de sopa de sumo de limão
algumas folhas de funcho
1 maçã vermelha

Preparação:

• Preparar um molho para salada com o Sanoghurt, sal, sumo de limão, xarope de maçã e folhas de funcho picadas finamente.

• Lavar e cortar os bolbos de funcho ao meio, cortar em fatias finas. Misture tudo bem.

• Lavar a maçã. Cortar em tiras finas (exceto 2 fatias de maçã para decoração) e misturar.

• Decorar a salada com fatias de maçã.

Co-funded by the European Union

"Deaf Chefs Learning the World Cuisine" is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

UNIDADE 7 – Receita 6

"Rolinhos marroquinos" com legumes em massa filo e molho de açafrão

Para 4 pessoas
Quantidade / Ingredientes

40 g massa filo
2 g gengibre em pó
2 g açafrão
2 g sal
2 g pimenta
2 colheres de sopa de molho de soja
4 g óleo para untar
40 g legumes: cenoura, couve roxa, cebolinha, couve branca
1 dente de alho
1 ramo de salsa lisa ou crespa picada
2 g coentros moídos
10 g queijo vegan duro ralado
2 colheres de sopa de molho asiático picante ou molho barbecue
4 colheres de sopa farinha e água

Para o molho:
100 ml natas vegan
20 ml caldo de legumes
1 g açafrão

Preparação:

• Cortar os legumes em tiras finas e refogar rapidamente. Juntar todos os temperos e misturar bem. Retirar da frigideira, adicionar o queijo, o molho barbecue ou asiático e as ervas aromáticas.

• Cortar a massa filo em quadrados ou retângulos e pincelar com manteiga derretida. Colocar o recheio por cima e enrolar bem apertado. Passar a ponta na mistura de farinha e água.

• Assar a massa filo recheada numa assadeira em forno pré-aquecido a 180 °C por aproximadamente 15 a 20 minutos.

Molho:

• Ferver o creme vegano com o caldo de legumes, adicionar o açafrão e reduzir.

Co-funded by the European Union

"Deaf Chefs Learning the World Cuisine" is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

UNIDADE 7 – Receita 7

Tártaro de Beringela Zaalu com Pão Achatado

para 4 pessoas

Quantidade / Ingredientes

200 g beringelas
1 pimento vermelho
5 g sal
1-2 dentes de alho pequenos
2 g cominho
2 g páprica em pó, fumada
2 g páprica em pó, picante
2 colheres de sopa de azeite
1 raminho pequeno de coentros frescos
2 colheres de sopa de puré de tomate
100 g de pão achatado ou baguete

Preparação:

• Fritar a beringela e os pimentos num local escuro no forno ou numa grelha ou fogão a gás.

• Colocar a beringela num saco plástico e espremir a polpa.

• Descascar os pimentos. Picar ambos finamente. Descascar e picar finamente o alho.

• Colocar os legumes, o alho picado e o puré de tomate numa frigideira. Refogar tudo, adicionar os temperos, temperar a gosto e adicionar o azeite.

• Cortar o pão achatado ou a baguete em fatias e torrar.

• Servir o tártaro e polvilhar com coentros picados.

• Dispor as fatias de pão torrado por cima.

Co-funded by
the European Union

"Deaf Chefs Learning the World Cuisine" is licensed
under a Creative Commons Attribution-
NonCommercial 4.0 International License.

MegaVega
Oberoende tillgänglighets-
förespråkare - megavega.se
ISTITUTO DEI SORDI
DI TORINO
NCA
NAVEGADORES
CONSULTORES
ASSOCIADOS
MAVİ PENCERE
Special Education Association
www.mavipencere.org
Deaf Chefs
Learning The World Cuisine
2021-1-DE02-KA220-VET-000034650
www.silentchefs.org

Co-funded by the European Union

"Deaf Chefs Learning the World Cuisine" is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

UNIDADE 7 – Receita 9

Mozarela Vegana

Para 4 pessoas

Quantidade / Ingredientes

100 g castanhas de caju, sem sal
10 g sementes de psílio
200 ml água
½ sumo de limão biológico
2-3 g sal

Preparação:

!! Atenção: são necessários 1-2 dias para preparar.

• Deixar as sementes de psílio de molho durante a noite em 200 ml de água.

• Deixar também as castanhas de caju de molho em água durante a noite.

• No dia seguinte, escorrer a água das castanhas de caju e bater no liquidificador com as sementes de psílio, que agora estão gelatinosas com o líquido, o sumo de limão e o sal.

• Despejar a mistura em um invólucro artificial ou jarra e leve à geladeira por algumas horas até ficar firme como mozarela.

Co-funded by the European Union

"Deaf Chefs Learning the World Cuisine" is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

UNIDADE 7 – Receita 10

Queijo Cremoso Vegano

Para 2 a 4 pessoas

Quantidade / Ingredientes

150 g Castanhas de caju
(deixar de molho em água durante a noite)
30 g Óleo de coco
1 colher de sopa de vinagre de maçã
1 pitada de pimenta moída
1 a 2 colheres de sopa de sumo de lima
1 a 2 colheres de chá de levedura em flocos
2 a 3 g Sal

Para decorar:
10 g cebolinha fresca ou outras ervas
1 colher de sopa de sementes de sésamo pretas ou torradas

Preparação:

• Escorrer a água em que as castanhas de caju ficaram de molho.

• Bater as castanhas de caju de molho com todos os ingredientes.