



UNIDADE 7 - Receita 8

Bush Bread (pão de sementes) australiano

Para 4 a 6 pessoas

Quantidade/Ingredientes:

200 g de farinha de trigo
(com uma mistura de $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{2}$ dos tipos de
farinha, fica mais condimentado; também se
pode usar apenas farinha de trigo, se desejar.
Com apenas farinha de trigo, usar apenas 100
g de leite de amêndoa e 1 sachê de fermento
em pó; todo o resto fica igual).

1,5 pacotes de fermento em pó

100 g de nozes de macadâmia sem sal,
picadas grosseiramente

100 g de leite vegan

150 g de leite de amêndoa

1 colher de chá de óleo de macadâmia ou
outro tipo de óleo (nozes/avelãs, amendoins)

1 colher de chá de sal

1 colher de sopa de bagas da Tasmânia (ou
seja, pimenta vermelha)

1 colher de sopa ervas, secas ou frescas,
picadas

(alecrim, tomilho, manjeriço)

Dica: também podem ser adicionados 50 g de
tomates secos, picados grosseiramente

Preparação:

- Colocar a farinha, o fermento em pó, as ervas, a pimenta vermelha e o sal numa tigela.
- Fazer um buraco no meio, despejar o leite, o leite de amêndoa e o óleo e misturar tudo. Em seguida, amassar numa superfície enfarinhada com as macadâmias picadas grosseiramente até a massa ficar lisa.
- Moldar um pão oval e deixar levedar numa assadeira forrada com papel vegetal por 30 minutos. (Isso pode ser omitido se usar apenas farinha de trigo).
- Fazer 4 a 6 cortes na parte superior do pão com uma faca. Pincelar com leite ou água e assar em forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 50 minutos. Colocar uma chavena de água no forno para assar.
- Retirar o pão e deixar arrefecer.
- Cortar o pão em fatias. Cobrir cada fatia com creme de abacate.

Recomendação:

- Os australianos gostam de beber chá preto com um pouco de leite e açúcar.

Pasta de abacate

f ou 2 pessoas

Quantidade / Ingredientes:

1 abacate maduro

1 colher de sopa de azeite ou óleo de nozes

30 g de queijo creme vegan

sumo de $\frac{1}{2}$ lima

1 pitada de sal

1 pitada de pimenta moída

Preparação:

- Cortar o abacate ao meio e retirar a casca com uma colher, amassar com um garfo e regar com sumo de lima.
- Misturar com o queijo creme, óleo, sal e pimenta para fazer uma pasta.

Dica:

- Também se pode adicionar flocos de malagueta ou malagueta picada finamente.



Co-funded by
the European Union



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



Deaf Chefs
Learning The World Cuisine
2021-1-DE02-KA220-VET-000034650
www.silentchefs.org



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."



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