



Co-funded by
the European Union



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Sobremesas Veganas (Receitas)

Unidade 10



Co-funded by
the European Union



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International



Deaf Chefs
Learning The Vegan Cuisine



Deaf Chefs
Learning The Vegan Cuisine

3024-1-DE02-KA220-VET-000254897



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



UNIDADE10 - Receita 29

Strudel de maçã e pera feita com massa de batata

Para 2 a 4 pessoas

Quantidade / Ingredientes

250 g batatas farinhentas cozidas
60 g farinha
50 g flocos de aveia finos
1-2 colheres de sopa de creme frâiche
vegan
sal
20 g manteiga vegan
200 g maçãs ácidas (por exemplo, Boskop)
100 g peras
3 colheres de sopa açúcar misturado com
1 pitada de
canela
1 cl rum (se desejar)
algumas gotas de sumo de limão
35 g passas

Preparação:

- Cozinhar previamente as batatas farinhentas. Deixar as batatas cozidas esfriarem, descascá-las e passá-las por um espremedor de batatas. Derreter a manteiga vegana ao calor das mãos e adicionar às batatas com a farinha, os flocos de aveia, o creme de leite vegano e o sal. Amassar tudo até obter uma massa lisa, moldar um rolo, cobrir e deixar descansar durante 20 minutos.
- Cortar e descascar as maçãs. Retirar os caroços das peras e descascá-las. Cortar ambas em fatias finas.
- Estender a massa até ficar com a espessura de um dedo sobre uma superfície enfarinhada. Dica: se a massa estiver muito húmida, adicionar um pouco mais de farinha. Polvilhar com maçãs, peras, passas e açúcar com canela e regar com rum e sumo de limão. Pincelar as bordas da massa com ovo e enrolar a massa.





UNIDADE 10 – Receita 30

Rolinhos de Arroz Doce

para 1 pessoa

Quantidade / Ingredientes

40 g massa filo
100 g arroz - grão longo - não basmati cozido
20-40 g água de rosas
5 g canela
20 g fruta cristalizada (casca de limão cristalizada,
casca de laranja cristalizada ou amêndoas moídas)
20 g óleo ou manteiga vegana para os rolinhos
10 g açúcar
10 g açúcar em pó ou mel
Manteiga para barrar

Preparação:

- Aquecer o dobro da quantidade de água em relação ao arroz e adicionar um pouco de sal. Deixar ferver brevemente, tampa e cozinhar em lume muito baixo durante 18 minutos.
- Picar as frutas cristalizadas e adicionar ao arroz.
- Adicionar canela, metade da quantidade de manteiga, açúcar e água de rosas.
- Também podemos usar amêndoas moídas em vez de frutas.
- Estender a massa filo individualmente, pincelar com um pouco de manteiga vegana, colocar o recheio no meio e enrolar bem apertado.
- Pincelar com manteiga e congelar tudo na horizontal.
- Assar em forno pré-aquecido durante 10-12 minutos a 200 °C até dourar.
- Servir quente com açúcar em pó ou mel por cima antes de comer.
- Pode-se adicionar molho de frutas ou amêndoas.





UNIDADE 10 - Receita31

Pera caramelizada com creme de queijo de nozes vegano

para 2 pessoas

Quantidade / Ingredientes

2 / 2 peras

150 g queijo creme vegano
(ver receita básica)

60 g nozes

Para caramelizar:

40 g açúcar mascavado

100 ml água

1 colher de sopa água de rosas

½ pau de canela

20 g manteiga vegana

Preparação:

- Aquecer o açúcar com a água, a água de rosas e o pau de canela numa panela.
- Ao mesmo tempo, lavar e secar as peras e cortá-las ao meio sem descascar. Retirar o caroço.
- Em seguida, colocar as metades das peras à panela e caramelizar brevemente, cerca de 5 minutos.
- Adicionar a manteiga e deixar as metades das peras na calda por 10-15 minutos.
- Entretanto, picar as nozes.
- Rechear as metades das peras com o queijo creme, cobrir com as nozes picadas e regar com a calda.

