



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 cressa 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



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