Co-funded by the European Union

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

Pratos Principais (Receitas)

Unidade 9

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/

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 9 - Receita 14

Couve-flor panada e salada de batatas

Para 2 pessoas

Quantidade / Ingredientes

400 g de couve-flor fresca (fatias – aproximadamente 2 cm de espessura)
100 ml de óleo vegetal
Empanar:
100 g de pão ralado panko
1-2 colheres de sopa de farinha
100 ml de leite de coco sem açúcar
150 ml de óleo vegetal
1 pitada de sal
1 pitada de molho de soja
1 limão (biológico) para sumo
Salada de batata:
400 g batatas cerosas
50 g cebolas
40 g vinagre
60 g óleo
200 ml caldo de legumes
20 g mostarda média picante
Sal/pimenta
Guarnição:
Cebolinha e/ou salsa

Preparação:

• Cozer as batatas com casca por 40-50 minutos até ficarem macias, descascar e cortar em fatias finas. Temperar com caldo de legumes quente, vinagre, óleo, sal/pimenta e mostarda. Descascar e picar finamente as cebolas, refogar rapidamente em óleo até ficarem translúcidas, adicionar às batatas e misturar tudo.
• Cortar a couve-flor crua em fatias de 2 cm de espessura da parte mais grossa. Marinar os pedaços de couve-flor com sumo de limão, sal e um pouco de molho de soja. Misturar o leite de coco com a farinha, cobrir as fatias de couve-flor e passá-las por pão ralado panko dos dois lados.
• Fritar as fatias panadas numa frigideira com óleo vegetal quente até ficarem douradas e, em seguida, cozinhar no forno a 120 °C por 10-15 minutos.
• Servir e polvilhe a salada de batata com cebolinha picada ou salsa.

Co-funded by the European Union

"Deaf Chefs Learning the World Cuisine" is licensed

UNIDADE 9 - Receita 15

Lasanha vegana ao forno

Para 2 a 4 pessoas

Quantidade / Ingredientes

Massa:

600 g de farinha de trigo

3 substitutos veganos para ovos

3 colheres de chá de sal

Água - conforme necessário

Recheio:

300 g de cebola

30 ml de óleo

800 g de cogumelos

3 dentes de alho

80 g de grãos de trigo

280 ml de vinho

200 ml de água

160 ml de leite de amêndoa ou de coco

800 g de espinafre fresco

1-2 substitutos veganos para ovos

Temperos:

queijo vegano ralado para gratinar

Sal/pimenta, ervas aromáticas

Preparação:

• Massa: Amassar os ingredientes até obter uma massa elástica e estendê-la com um rolo até ficar fina. Cortar em pedaços.

• Recheio: Descascar e picar finamente as cebolas, fritar em óleo até ficarem douradas. Picar os cogumelos, descascar os dentes de alho e fritar com as cebolas.

• Misturar o vinho, a água e o leite de amêndoa com o trigo partido e deixar ferver.

• Lavar e picar grosseiramente os espinafres e adicionar com o substituto do ovo. Temperar com sal/pimenta e ervas italianas.

• Colocar o molho numa assadeira, depois uma camada de massa, depois outra camada de molho com cogumelos e espinafres – repetir as camadas, e finalmente pôr molho e queijo vegan ralado por cima.

• Assar no forno a 180 °C por 30-40 minutos

Co-funded by the European Union

"Deaf Chefs Learning the World Cuisine" is licensed

UNIDADE 9 - Receita 16

Roulade Vegano

Para 2 pessoas

Quantidade / Ingredientes

250 g Preparado de seitã (carne de glúten)
175 ml caldo de legumes
50 ml sumo de beterraba
2 colheres de sopa molho de soja
250 g feijão preto
1 colher de chá mostarda, picante média
2 colheres de chá alho em pó
50 g cebolas, em tiras
1 colher de chá de sal
40 ml de óleo de colza
Molho:
2x30 g de bacon vegan (alternativamente: aipo seco com paprica fumada)
2x1/2 pepino
2 g de mostarda
40 g de chalotas

Preparação:

- Colocar todos os ingredientes, exceto o seitã, num liquidificador. Em seguida, amassar numa tigela com o seitã. Continue a dobrar o seitã para dentro para criar tensão e deixar repousar durante 30 minutos.
- Moldar 6 pedaços achatados. Em seguida, estender com um rolo. Pincelar os rolos individualmente com mostarda, cozinhar as tiras de cebola no vapor e colocá-las sobre os rolos, cobrir com fatias de bacon vegan e enrolar. Prender com palitos.
- Cozinhar no vapor por 30-40 minutos e, em seguida, fritar numa frigideira.
- Em seguida, preparar o molho vegan e refogar no forno por 60 minutos.
- Servir com puré de batata.

Co-funded by the European Union

"Deaf Chefs Learning the World Cuisine" is licensed

UNIDADE 9 - Receita 17

Fatias de polenta

Para 2 a 4 pessoas

Quantidade / Ingredientes

750 ml de caldo de legumes ou água com extrato de caldo de levedura
220 g de sémola de milho (polenta)
Um pouco de sal marinho
4 colheres de sopa de puré de tomate
2 dentes de alho esmagados
3-5 tomates - dependendo do tamanho
Ervas: salsa fresca, ervas provençais, sal marinho / pimenta
100 - 150 g de queijo vegan ralado

Preparação:

- Ferver o caldo de legumes ou a água numa panela e temperar, se necessário.
- Adicionar a sémola de milho (polenta) e cozinhar em lume brando por aproximadamente 15 minutos, até que o mingau se solte do fundo.
- Espalhar a polenta numa assadeira untada.
- Misturar o puré de tomate com o alho esmagado e as especiarias e pincelar por cima. Cobrir com rodelas de tomate e polvilhar com queijo.
- Assar no forno a 200 °C durante aproximadamente 15 minutos.

Co-funded by the European Union

"Deaf Chefs Learning the World Cuisine" is licensed

UNIDADE 9 - Receita 18

Cogumelos recheados com recheio de soja (tofu), molho de tomate e batatas assadas com alecrim

Para 2 pessoas

Quantidade / Ingredientes

8 cogumelos gigantes
200 g farinha de soja
1 g tomilho
1 dente de alho picado
30 g cebola picada finamente
1 substituto de ovo
sal / pimenta, paprica em pó
80 g queijo vegan ralado

Molho:

200 g tomates picados, com molho
50 g cebola picada
Sal / pimenta, paprica em pó, açúcar

Guarnição de batata:

300 g batatas cerosas
2 dentes de alho picados
1 ramo de alecrim
50 g azeite
Sal para temperar

Preparação:

• Descascar as batatas e cortar-mas em cubos de 2 cm. Retirar o alecrim lavado do talo e picar.
• Misturar tudo com azeite e temperar com sal.
• Pré-aquecer o forno a 180 °C. Espalhar as batatas numa assadeira e levar ao forno por 20 a 25 minutos.
• Lavar os chapéus dos cogumelos e secá-los com papel de cozinha.
• Fritar a farinha de soja numa frigideira durante 2-3 minutos, tempere, adicionar a cebola picada e fritar por mais 5 minutos. Transferir para uma tigela, juntar o substituto do ovo e metade do queijo vegan. Deitar a mistura de soja pronta nas cabeças dos cogumelos.
• Molho: Fritar as cebolas na frigideira até ficarem translúcidas, adicionar os tomates e as especiarias e deixar ferver.
• Em seguida, colocar os cogumelos no molho, polvilhar o queijo restante por cima dos cogumelos e levar ao forno com as batatas por 20 minutos.

Co-funded by the European Union

"Deaf Chefs Learning the World Cuisine" is licensed

UNIDADE 9 - Receita 19

Tagine de Courgette /Tomilho

Para 2 pessoas

Quantidade / Ingredientes

1 kg mini courgettes
2 cebolas amarelas doces
1 ramo de salsa lisa
1 tomate grande
4 colheres de sopa de azeite
1 colher de chá de tomilho em pó
1 colher de chá de gengibre em pó
1 colher de chá de paprica
1 colher de chá de curcuma
Sal, pimenta preta
6 a 8 fios de açafrão
20 ml de meio copo de água

Preparação:

• Aquecer o azeite, adicionar uma cebola ralada e as especiarias. Fritar até dourar.

• Lavar mini courgettes, colocar na tagine, adicionar a segunda cebola fatiada e a salsa picada.

• Regar com meio copo de água. Colocar o tomate inteiro no centro.

• Cozinhar em lume médio, desligando o lume e regando a courgette durante todo o cozimento. Cozer durante cerca de 20 minutos.

• Retirar a tampa do tagine e continuar a cozinhar até o molho engrossar, cerca de 5 a 8 minutos.

Co-funded by the European Union

"Deaf Chefs Learning the World Cuisine" is licensed

UNIDADE 9 – Receita 20

Gratinado Vegano de Courgette

Para 2 pessoas

Quantidade / Ingredientes

600 g Courgette

20 cl Creme vegano

30 g Farinha de grão-de-bico

75 g Iogurte vegetal

2 g Sal

1 g Pimenta

100 g Queijo vegano ralado

ou pão ralado

Preparação:

• Aquecer o azeite, adicionar a cebola ralada e os temperos. Fritar. Pré-aquecer o forno a 200 °C.

• Cortar os courgettes em rodelas e colocá-las numa assadeira.

• Numa tigela, misturar o creme de leite, a farinha de grão-de-bico, o iogurte, o sal e a pimenta.

• Despejar a mistura sobre as rodelas de courgette, cobrindo toda a superfície.

• Cobrir com 2 punhados (100 g) de queijo ralado vegano ou farinha de rosca e assar durante 40 minutos.

Co-funded by the European Union

"Deaf Chefs Learning the World Cuisine" is licensed

UNIDADE 9 - Receita 21

Bife de couve branca com molho de tomate, sementes de alcaravia e mostarda

Para 2 pessoas

Quantidade / Ingredientes

1 cabeça (aproximadamente 900 g) de couve branco, sem as folhas mais externas
4 colheres de sopa de azeite extra virgem (colher de sopa = 15 ml)
3/4 colher de chá de sal
3/4 colher de chá de pimenta moída,
1 cebola média, cortada ao meio e fatiada
4 dentes de alho grandes, fatiados
2 g sementes de alcaravia
2 g cominho
3 colheres de sopa de puré de tomate
2 chávenas (100 g) de caldo de legumes
1 colher de chá de mostarda, picante média
Salsa picada, para decorar
Mostarda integral, para servir

Preparação:

• Pré-aquecer o forno a 200 °C.
• Cortar a couve ao meio pela raiz. Cortar cada metade em 4 fatias, deixando a raiz intacta. Aquecer 1 colher de sopa de óleo numa frigideira grande de ferro fundido ou outra frigideira pesada que possa ir ao forno, em lume médio. Adicionar 4 fatias de couve e fritar durante 3 a 5 minutos de cada lado, até dourar ligeiramente dos dois lados. Transferir para um prato e polvilhar ambos os lados com 1/4 de colher de chá de sal e pimenta. Repetir o processo com 1 colher de sopa de óleo, a couve restante e 1/4 de colher de chá de sal e pimenta.
• Adicionar as 2 colheres de sopa de óleo restantes, a cebola, o alho, as sementes de alcaravia e o cominho à frigideira e fritar durante 2 a 3 minutos, até que a couve comece a amolecer e dourar. Adicionar a pasta de tomate e cozinhar, mexendo, até começar a escurecer, cerca de 2 minutos. Adicionar o caldo, a mostarda seca e o restante 1/4 de colher de chá de sal e pimenta; aumentar o fogo para médio-alto e deixar ferver. Retornar a couve à assadeira, sobrepondo as fatias conforme necessário. Assar, virando uma vez, até que a couve esteja bem macio e o molho tenha engrossado ligeiramente.

Co-funded by the European Union

"Deaf Chefs Learning the World Cuisine" is licensed

UNIDADE 9 - Receita 22

Batatas Galette, Espinafre, Cogumelos

Para 2 - 4 Pessoas
Quantidade / Ingredientes

400 g batatas
300 g espinafres
200 g cogumelos
100 g cebola
5 g pimenta
5 g sal
2 g noz-moscada
5 g açafrão da índia

Preparação:

- Lavar as batatas, descascá-las, cortá-las em pedaços e cozinhá-las em água fervente com sal até ficarem bem macias. Escorrê-las e amassá-las com um espremedor para obter um puré bem fino. Adicionar gradualmente o amido de milho e a curcuma, verificar o tempero. Dependendo da qualidade e da humidade das batatas, pode ser necessário adicionar um pouco mais, a massa deve ficar homogénea e deve ser possível fazer uma bola.
- Preparar o recheio picando finamente as cebolas e os cogumelos. Colocar óleo na frigideira, refogar a cebola picada e os cogumelos por alguns minutos e adicionar o espinafre picado, sal, pimenta e noz-moscada.
- Dividir a massa em uma dúzia de bolas. Achatar uma bola na palma da mão e adicionar o equivalente a uma colher de chá grande de

Co-funded by the European Union

"Deaf Chefs Learning the World Cuisine" is licensed

UNIDADE 9 - Receita 23 Panela Vegana - Arroz com Caril e Legumes

Para 2 pessoas
Quantidade / Ingredientes
800 ml leite de coco
300 g tomate picado em lata
250 g floretes de couve-flor
250 g floretes de brócolos
200 g cenouras, cortadas em pedaços ou cenouras baby
3 dentes de alho
10 g de gengibre fresco picado
20 g de castanhas de caju sem sal
20 g de manteiga de castanha de caju (ou manteiga de amendoim)
1 banana média madura (aprox. 200 g*)
10 folhas de coentro
1 cebola amarela grande
1 pimenta malagueta
Especiarias:
30 g caril em pó
10 g coentros em pó
10 g açafrão da índia = açafrão, moída
2 vagens verdes de cardamomo
1 pitada de canela
1 pitada cominho, moído
óleo vegetal
sal
Arroz basmati, cozido com caril e limão, para servir.
200 g de arroz basmati
500 ml de caldo de legumes
20 g de caril
40 g de raspa de limão (casca) - limão biológico
5 g de sal

Preparação:

- Num liquidificador pequeno, misturar as especiarias, o alho, o gengibre e 1 colher de sopa de leite de coco.
- Cortar os legumes em pedaços pequenos e uniformes.
- Numa panela grande ou caçarola, refogar a cebola picada com 2 colheres de sopa de óleo. Quando começar a dourar, adicionar a mistura de especiarias e coco.
- Cozinhar durante cerca de 2 minutos (deve engrossar um pouco, mas não queimar), depois adicionar os tomates picados e cozinhar durante mais 2 minutos.
- Adicionar os legumes, a malagueta, o leite de coco e 1/2 copo de água.
- Cozinhar em lume médio durante cerca de 15 minutos, depois adicionar a banana fatiada e cozinhar durante mais 15 minutos até que os legumes estejam macios, mas ainda com alguma forma e textura. Adicionar um pouco mais de água, se necessário. Juntar a manteiga

Vegan Deaf Chefs Learning The Vegan Cuisine

Co-funded by the European Union

"Deaf Chefs Learning the World Cuisine" is licensed

UNIDADE 9 – Receita 24

Batatas Tagine e Limão Confeitado

Para 2 pessoas

Quantidade / Ingredientes

200 g Batatas
200 g Cebolas
200 g Tomates
150 g Azeitonas verdes
60 g Limão confeitado (pronto a usar)
2 dentes Alho
5 g Pimenta
5 g Açafrão-da-índia
2 g Sal
5 g Gengibre
0,5 g Açafrão
40 g Azeite
40 g Salsa
40 g Coentros

Preparação:

- Primeiro lavar e descascar as batatas e, em seguida, cortá-las em pedaços grandes.
- Num recipiente colocar azeite, alho e os pedaços de batata e misturar bem até que os temperos se misturem bem.
- Cortar os tomates e as cebolas em rodelas
- Colocar na tagine as rodelas de cebola, depois as rodelas de tomate, depois as batatas e os temperos, o azeite, as azeitonas verdes e o limão confeitado por cima, finalmente a salsa e os coentros, depois colocar em lume médio durante 50 minutos.

Co-funded by the European Union

"Deaf Chefs Learning the World Cuisine" is licensed

UNIDADE 9 - Receita 25

Bife de beterraba e batata

Para 2 pessoas

Quantidade / Ingredientes

0,3 kg batatas assadas, cozidas
0,3 kg beterraba crua
2 ovos vegan > alternativa: 100 g de flocos de aveia ou levedura
sal / pimenta
½ cebola
Temperar com:
manjerona
noz-moscada
levístico
Óleo para fritar

Preparação:

- Ralar grosseiramente a beterraba crua e as batatas cozidas e frias.
- Cortar as cebolas em brunoise e refogar.
- Agora misturar tudo, adicionar o substituto do ovo e os temperos e forme almôndegas.
- Fritar durante aproximadamente 5 minutos.

Co-funded by the European Union

"Deaf Chefs Learning the World Cuisine" is licensed

UNIDADE 9 - Receita 26

Tagliatelle verde com tofu cremoso, espinafre e pistácio

Para 4 pessoas

Quantidade / Ingredientes

350 - 400 g tagliatelle verde
1 colher de sopa de azeite
300 g folhas de espinafre baby
1 dente pequeno de alho, descascado e esmagado
Sal e pimenta a gosto
3 colheres de sopa de pistácios torrados e salgados, picados grosseiramente
300 g de tofu cremoso
60 ml (1/4 de chávena) de natas com 35% de gordura ou leite de amêndoa, soja ou aveia sem lactose
4 colheres de sopa de levedura nutricional
2 dentes de alho pequenos, descascados e picados grosseiramente
2 colheres de chá de sumo de limão
2 colheres de chá de mostarda Dijon
2 colheres de sopa de azeite
1 colher de chá de sal fino
3 a 4 pitadas de noz-moscada ralada
A gosto Pimenta moída na hora

Preparação:

- Numa panela grande com água fervente, salgada e temperada, cozinhar a massa de acordo com as instruções da embalagem ou até ficar al dente. Escorrer, reservando pelo menos 125 ml da água do cozimento.
- Misturar o tofu cremoso, o creme de leite, a levedura nutricional, o alho picado, o sumo de limão, a mostarda Dijon, o sal fino, a noz-moscada e o azeite usando uma varinha mágica, um liquidificador ou um processador de alimentos. Bater até a mistura ficar homogénea e cremosa. Provar e temperar com sal, pimenta e uma pitada adicional de noz-moscada, se necessário.
- Enquanto a massa cozinha, aquecer o azeite numa frigideira grande em lume médio. Adicionar os espinafres e o alho esmagado e temperar com sal e pimenta. Refogar por 2 a 3 minutos, até os espinafres murcharem.
- Adicionar o molho Alfredo de tofu à frigideira junto com o espinafre. Aquecer em lume brando, mexendo delicadamente o espinafre por 1 a 2 minutos para misturar com o molho.
- Adicione a massa ao molho e mexa delicadamente. Se necessário, adicione um pouco da água do cozimento da massa para diluir o molho.
- Dividir entre 4 pratos fundos e decorar com pistácio picado e pimenta moída na hora.

Co-funded by the European Union

"Deaf Chefs Learning the World Cuisine" is licensed

UNIDADE 9 - Receita 27

Pizza de batata com húmus e rúcula

Para 2 pessoas

Quantidade / Ingredientes

400 g batatas
300 g queijo vegan
100 g tomates
100 g cebolas
120 g rúcula
50 g húmus
50 g tahini
1 colher de sopa molho picante
40 g azeite

Preparação:

- Lavar as batatas, descascá-las e cortá-las em fatias finas. Colocar as fatias de batata numa assadeira com papel vegetal e depois juntar o queijo ralado, regar com um pouco de azeite e pôr no forno a 200 °C durante 10 minutos.
- Depois de retirar do forno, virar e cobrir bem com uma mistura de húmus e tahini e colocar fatias de tomate, fatias de cebola, rúcula e molho picante.

Co-funded by the European Union

"Deaf Chefs Learning the World Cuisine" is licensed

UNIDADE 9 - Receita 28

Cuscuz vegetariano com legumes e cebolas caramelizadas

para 2 pessoas

Quantidade / Ingredientes

200 g cuscuz
200 g cebolas
200 g tomates
200 g cenouras
200 g abóbora verde
200 g abóbora vermelha
200 g nabo
1 pitada coentros
20 g sal
5 g pimenta
10 g açafrão da índia
10 g gengibre
40 g azeite
1 l água

Cebolas caramelizadas:

20 g azeite
20 g óleo de girassol
50 g passas
200 g cebolas
5 g canela em pó
5 g gengibre em pó
1 pitada pimenta
1 pitada sal
1 colher de sopa mel
1 pitada açafrão
100 g amêndoas

Preparação:

• Primeiro lavar, descascar e cortar os legumes em pedaços médios.

• Colocar uma panela no fogo e adicionar óleo, tomates, cebolas, depois temperos e mexer bem por alguns minutos. Em seguida, adicionar cenouras, nabos e água a ferver. Após 15 minutos, juntar batatas, depois abóbora verde e vermelha e cozinhar durante 25 minutos, depois adicionar coentros.

• Cebolas: descascar as cebolas e cortá-las em tiras, fritar em azeite com sal/pimenta até ficarem douradas, juntar mel, canela e passas, açafrão e gengibre. Por fim, colocar o cuscuz na panela, temperá-lo com açafrão da índia, azeite, sal e adicionar água a ferver, tapar e deixar repousar durante 10 minutos. Torrar as amêndoas sem casca numa frigideira e colocá-las por cima para servir.

Co-funded by the European Union

"Deaf Chefs Learning the World Cuisine" is licensed

UNIDADE 9 - Bonus

Molho de alho-francês com mascarpone

para 20 pessoas
Quantidade / Ingredientes

250 g mascarpone, vegan
1-2 unidades alho-francês
2 unidades cebolas
2 dentes de alho
500 ml caldo de legumes ou nata vegana
Para temperar:
sal / pimenta, uma pitada de açafrão

Preparação:

• Refogar as cebolas em brunoise (cubos pequenos e finos).

• Refogar o alho-francês lavado em julienne (tiras finas).

• Adicionar o mascarpone vegan e despeje o caldo ou o creme de leite.

• Reduzir até ficar cremoso e tempere a gosto.

Vegan
Deaf Chefs
Learning The Vegan Cuisine