



UM NATAL VEGANO

(E MAIS OU MENOS TRADICIONAL)



ENTRADAS

Cogumelos Panados

- Cogumelos Frescos
- 80g Farinha integral
- 1 cs amido de milho
- 250ml Agua com gás
- 1c.chá Sementes de Sésamo preto
- Molho de soja
- Sal

Lavar bem os cogumelos, cortar às fatias, temperar com molho de soja e reservar.

Para o polme juntar todos os ingredientes numa taça e misturar até se obter uma mistura homogénea.

Mergulhar os cogumelos no polme e fritar em óleo ou azeite quente.



PRATO PRINCIPAL

Abóbora Recheada

- 1 abóbora Hokkaido grande ou 2 pequenas
- Castanhas
- 750g de tofu
- 1 limão
- Batatas
- Paprika
- Sal com ervas
- Alecrim fresco
- Molho de Soja
- Alho em pó

Preparação

**Cozer as castanhas com uma pitada de sal, descascar e reservar.
Cortar o tofu aos cubos pequenos e temperar com molho de soja e sumo de limão e alho em pó e reservar.**

Lavar bem a abóbora, abrir uma tampa no topo e retirar o interior. Recheiar com as castanhas cozidas e o tofu cortado aos cubos e temperar com azeite e alecrim.

Lavar e descascar as batatas e cortar aos quartos, numa bacia temperar as batatas com paprika, sal com ervas e azeite, envolver bem e reservar.

Num tabuleiro dispor a abóbora recheada com as batatas à volta e levar ao forno por 30 min a 180° (ou até as batatas ficarem assadas).



Vinagrete de Manteiga de Amendoim

Cozer as castanhas com uma pitada de sal, descascar e reservar.
Cortar o tofu aos cubos pequenos e temperar com molho de soja e sumo de limão e alho em pó e reservar.

Lavar bem a abóbora, abrir uma tampa no topo e retirar o interior. Rechear com as castanhas cozidas e o tofu cortado aos cubos e temperar com azeite e alecrim.

Tofu com Broa

- 500g de Tofu
- 1 Couve Lombarda ou Coração
- Batatas
- 1 Broa
- 1 Cebola grande
- 5 dentes de Alho
- 1 chávena Leite de amêndoa
- 1 C.chá Oleo de Coco
- Noz Moscada
- Pimenta Branca
- Azeite
- Sal
- Molho de soja

Preparação

Descascar as batatas, cortar aos pedaços e cozer com uma pitada de sal. No fim de cozidas, esmagar de modo a fazer puré, adicionar os temperos e aos poucos uma chávena de leite de amêndoa até ficar bem macio. Retificar os temperos e dispor o puré num tabuleiro para ir ao forno.

Escolher a couve e cortar aos pedaços, lavar bem e cozer com a panela destapada. No fim de cozidas adicionar ao puré de batata e regar com um fio de azeite.

Ralar o tofu no ralador grosso, temperar com molho de soja e sumo de limão e reservar.

Cortar a cebola às meias luas finas e saltear até ficarem douradas, adicionar o tofu e cozinhar por uns minutos. No fim de cozinhado verter sobre as couves.

Partir a broa em pedaços pequenos e envolver com alho picadinho e azeite, colocar sobre o tofu, e decorar com azeitonas e alecrim.

Levar o tabuleiro ao forno a 180° até a broa dourar.





SOBREMESAS

Cheesecake de Frutos Vermelhos

Base

- 4 Tâmara Medjool
- 75g de Sementes de Girassol
- 125g de Coco ralado
- 1 C.s de Çacau cru
- 1 C.s de Óleo de Coco derretido
- 1 C.s de Água fresca
- 1 pitada de sal

Cobertura

- 2 C.s de Óleo de Coco
- 2 C.s de Cacau cru em pó
- 1 C.s de Geleia de Arroz
- 1 pitada de sal

Recheio

- 225g de Caju cru e sem sal
- 200g de frutos vermelhos congelados
- 4 C.s de Geleia de Arroz
- 4 C.s de Óleo de Coco
- 100ml de água fresca
- 1 pitada de sal marinho

Preparação

Para a base demolhar as tâmaras e as sementes de girassol pelo menos 3h.

Tirar os caroços às tâmaras e colocar todos os ingredientes num processador de alimentos e triturar até obter uma mistura uniforme.

Espalhar a massa numa forma de mola, pressionando bem até que fique com uma espessura uniforme.

Reservar no frigorífico.

Colocar todos os ingredientes exceto os frutos vermelhos no liquidificador, bater até obter uma mistura uniforme.

Colocar cerca de $\frac{3}{4}$ do creme por cima da base e espalhar uniformemente.

Acrescentar os frutos vermelhos ao liquidificador e voltar a bater e verter o resto do creme na forma.

Levar ao congelador entre 6 a 8 horas.

Para o molho, juntar todos os ingredientes numa taça e mexer bem até ficar uma mistura uniforme.

Despejar o molho por cima do cheesecake após tirar este do congelador. Servir o cheesecake com frutos vermelhos com um fio de chocolate.



Arroz Doce da Madrinha Maria

- Arroz Carolino
- Água
- Açúcar amarelo
- Casca de 1 Limão
- Essência de Baunilha
- 1 C.s de óleo de coco
- 1 pitada de sal
- Canela em pó para decorar

Preparação

Num tacho aquecer água, quando estiver a ferver juntar o arroz.

Quando estiver quase cozido juntar o resto dos ingredientes, deixar acabar de cozer.

Tirar as cascas do limão e verter para tacinhas ou um tabuleiro.

Decorar com canela em pó.



FELIZ NATAL

E BOAS RECEITAS!