

PASTA TIPO "ATUM"

- Maionese vegetal q.b.
- 200 g de grão-de-bico cozido
- 200 g de Vuna (atum vegetal) **OU**
(200 g de soja texturizada
8 c. de sopa de vinagre
4 c. de sopa de molho inglês
1 c. de sopa de alho em pó
Sal e pimenta preta q.b.)

MAIONESE

- 400 ml de natas de soja
- Sumo de 1/2 limão
- 2 c. de sopa de mostarda
- 1 dente de alho
- Sal e pimenta q.b.
- 150 a 200 ml de azeite
- 150 a 200 ml de óleo de girassol
- Ervas (opcional)



1. Usa maionese vegetal de compra ou prepara a tua maionese:
no liquidificador, bate as natas na potência máxima, temperadas com mostarda, alho, sal, pimenta, e sumo de limão, ao mesmo tempo que vais juntando o óleo e o azeite em fio até engrossar, e reserva-a ao frigorífico antes de servir ou de misturar com o "atum" vegetal.
2. Esmaga o grão com um garfo.
3. Mistura muito bem o grão esmagado com a maionese e com o Vuna, e está pronto o paté.
4. Se não tiveres Vuna, faz o teu "atum" com soja:
coze a soja durante 15min em água com sal e duas colheres de vinagre.
5. Num escorredor fino, passa a soja por água fria e espreme-a muito bem.
6. Tempera com vinagre, molho inglês e alho em pó e envolve, apertando a soja com a mão.
7. Junta a maionese, envolve, junta também o grão esmagado, e envolve novamente.
8. Serve em tacinhas, para comer com pão ou tostas, ou como refeição principal em baguete, com alface e tomate.

CARIL DE GRÃO (OU DE LENTILHAS)

- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- 2 ch. de Grão cozido **OU** de Lentilhas Vermelhas
- Cogumelos ou legumes q.b. (opcional)
- 1 ch. de polpa de tomate
- 3 ch. de água quente (só para as Lentilhas)
- 200 ml de leite de coco
- 1 c. de chá de alho em pó
- 1 c. de café de pimentão doce
- 1 c. de sopa de caril
- 1 c. de chá de curcuma (açafraão)
- Sal e pimenta preta q.b.
- Coentros frescos q.b.
- 1 Malagueta (opcional)
- Azeite q.b.



1. Num tacho, em lume médio-alto, refoga a cebola e os alhos picados.
2. Para enriquecer, podes aqui adicionar cogumelos laminados ou legumes aos cubinhos pequeninos e deixar cozinhar por 3 a 5min.
3. Junta a polpa de tomate e deixa cozinhar por 1min.
4. Adiciona o grão, tempera com sal, alho em pó, pimenta preta, pimentão doce, caril e curcuma, e deixa cozinhar por alguns segundos.
(Se fizeres com Lentilhas, adiciona-as, tempera, mas acrescentas 3 ch. de água quente para cozerem, em lume brando, por cerca de 12min).
5. Junta o leite de coco, envolve, rectifica os temperos, e deixa cozinhar por 3min.
6. Serve quente, por cima de batatas cozidas, puré, massa ou arroz, decorado com coentros frescos e malaguetas picadas.

OBS.: As lentilhas pequeninas cozem rapidamente. Se utilizares lentilhas maiores e mais rijas, coloca-as de molho por cerca de 20 minutos, para melhor fervura e digestão.

BOLONHESA DE SOJA | 6 a 8 doses

- 1 cebola grande
- Cogumelos ou legumes q.b. (opcional)
- 200 g de soja em grânulos
- 1 ch. de vinho tinto/branco
- ½ ch. de molho de soja
- 2 c. de sopa de alho em pó
- 1 c. de sopa de pimentão vermelho
- 1 folha de louro
- 500 ml polpa de tomate
- Orégãos q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.
- Azeite q.b.



1. Demolha a soja durante 30 minutos e esprema-a muito bem
2. Tempera-a com o vinho tinto ou branco, molho de soja, alho pó, pimentão doce, sal e pimenta preta. Envolva bem, apertando a soja
3. Num tacho, refoga a cebola e os alhos picados, em fio de azeite e folha de louro.
4. Para enriquecer, podes aqui adicionar cogumelos ou legumes picadinhos e deixar cozinhar por 3 a 5min.
5. Acrescenta a polpa e deixa cozinhar por 2min. em lume brando.
6. Adiciona a soja, envolve e deixa cozinhar por 10 a 15 min.
7. Se necessário, ou se preferires, acrescenta alguma água.
8. Serve a bolonhesa por cima de esparguete, decorada com óregãos.

OBS.: Podes aproveitar para fazer logo um tacho grande, e reservar porções para congelar, para fazer lasanha, empadão ou empadinhas.

LASANHA DE SOJA | 6 a 8 fatias

- 1 cebola grande
- 200 g de soja em grânulos
- 1 ch. de vinho tinto/branco
- ½ ch. de molho de soja
- 2 c. de sopa de alho em pó
- 1 c. de sopa de pimentão vermelho
- 1 folha de louro
- 500 ml polpa de tomate
- 1 embalagem de massa de lasanha sem ovo
- 2 pacotes de "natas" vegetais
- 1 pacote de "queijo" vegetal ralado
- Orégãos q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.
- Azeite q.b.



1. Prepara a bolonhesa: demolha a soja durante 30 minutos e esprema-a muito bem
2. Tempera-a com o vinho tinto ou branco, molho de soja, alho pó, pimentão doce, sal e pimenta preta. Envolva bem, apertando a soja
3. Num tacho, refoga a cebola e os alhos picados, em fio de azeite e folha de louro.
4. Para enriquecer, podes aqui adicionar cogumelos ou legumes picadinhos e deixar cozinhar por 3 a 5min.
5. Acrescenta a polpa e deixa cozinhar por 2min. em lume brando.
6. Adiciona a soja, envolve, acrescenta alguma água, e deixa cozinhar por 10 a 15 min.
7. Monta a lasanha num pirex de ir ao forno: primeiro, coloca as folhas de massa, cobre-as com bolonhesa, um fio de "natas" vegetais, e algum queijo vegetal. Faz outra camada de massa, e repete a operação em algumas camadas, finalizando com uma de massa, coberta com "queijo" vegetal e natas vegetais, para ficar ligeiramente submersas.
8. Decora com orégãos, e leva o pirex ao centro do forno a 200 °C, tapada com papel de alumínio, por cerca de 30min. Nos últimos 10min retira o alumínio, para gratinar.
9. Serve com salada.

QUICHE DE COGUMELOS E ESPINAFRES | 4 a 12 fatias

- 1 massa quebrada
- 200 g de cogumelos
- 100 g de abóbora
- 150 g de espinafres baby
- 1 cebola roxa
- 2 dentes de alho
- Molho de Soja q.b.
- Azeite q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.

CREME

- 200 ml de natas de soja
- 1 c. de sopa de farinha de trigo
- 1 c. de sopa de amido de milho
- Alho em pó q.b.
- Açafrão q.b.
- Sal q.b.
- Pimenta preta q.b.



1. Tira a massa quebrada do frigorífico e da embalagem.
2. Corta a cebola em anéis grossos, guarda alguns para decorar, e pica os restantes.
3. Numa frigideira antiaderente, refoga a cebola e os alhos picados, em fio de azeite, acrescenta os cogumelos laminados, tempera com sal, envolve, e deixa cozinhar até murcharem um pouco, em lume forte.
4. Refresca com molho de soja, envolve, e retira alguns cogumelos para decorar.
5. Junta a abóbora e o pimento picados, envolve, tempera com óregãos e deixa cozinhar por 3min tapado
6. Acrescenta os espinafres, envolve cuidadosamente, e deixa cozinhar em lume médio até ficarem murchos.
7. Numa taça mistura todos os ingredientes do CREME e mistura com uma vara de arames.
8. Junta o recheio ao creme, sem o molho, e envolve.
9. Recheia a massa, enfeitar com cogumelos, cebola e tiras de pimento.
10. Leva a tarte ao centro do forno pré-aquecido a 180 °C durante cerca de 20min ou até dourar.
11. Deixa arrefecer um pouco antes de desenformar. Pincela com azeite, e serve.

PIZZA VEGETARIANA | 4 a 12 fatias

BASE

- 110 ml de água
- 1 c. de café de açúcar
- 4 g de fermento de padeiro (saquetas)
- 200 g farinha de trigo
- 1 c. de sopa de azeite
- 1 c. de café de sal

MOLHO

- 2 c. de sopa de azeite
- 2 dentes de alho
- 2 tomates maduros
- 2 c. de sopa de polpa de tomate
- Orégãos q.b.
- Pitada de sal

RECHEIO

- Molho de tomate
- 250 g de "queijo" vegetal
- Cogumelos, chouriço vegetal, tomate, pimentos, cebola, abacaxi, ou o que quiseres!
- Orégãos q.b.



1. Coloca num medidor a água, o açúcar e o fermento, e envolve até este diluir.
2. Numa bacia, mistura a farinha, o sal, o azeite e a água com fermento. Mistura e amassa com as mãos até obteres uma bola fofa.
3. Tapa a bacia com um pano e reserva à temperatura ambiente durante uma hora.
4. Num tacho pequeno, refoga os alhos picadinhos num fundo de azeite, acrescenta os tomates bem picadinhos, e deixa cozinhar 5min com o lume médio.
5. Acrescenta a polpa, os orégãos e o sal, envolve, e cozinha mais 5min em lume brando.
6. Desliga o molho e deixa arrefecer.
7. Prepara e corta todos os ingredientes do recheio da pizza, rala o "queijo" e reserva.
8. Pré-aquece o forno a 230 °C. Coloca a massa numa bancada polvilhada com farinha, amassa-a bem com as mãos (3 a 5min) e estende-a com um rolo da forma pretendida, mas não com menos de 4 mm de espessura.
9. Estende a massa numa forminha própria ou no tabuleiro do forno pincelado com azeite, pica a massa com um garfo, cobre-a com o molho de tomate, espalha o "queijo" ralado por todo, decora com ingredientes à tua escolha e finaliza com orégãos.
10. Leva a pizza ao forno durante 10 a 15min, até dourar, e serve de imediato.

LEITE CREME

- 500 ml de leite vegetal
- 40 g de amido de milho
- 15 g de farinha Custard (opcional; ou compensar com amido)
- 50 a 150 g de açúcar
- Pau de canela
- Casca de limão
- 50 g de manteiga vegetal (opcional)
- 1 c. de café de essência de baunilha (opcional)
- Pitada de sal (opcional)
- Canela em pó q.b. ou açúcar para queimar



1. Numa caçarola, dissolve bem o amido de milho e a farinha Custard num bocadinho de leite vegetal tirado da medida, até ficar um creme homogêneo.
2. Adiciona a manteiga vegetal, a essência de baunilha, o açúcar, o sal, a casca de limão, e o pau de canela, leva a lume brando, e vai acrescentando o restante leite já quente, mexendo sempre, até o creme engrossar.
3. Passa o creme para uma taça baixa de servir ou para tacinhas individuais e reserva no frigorífico.
4. Antes de servir, polvilha com canela em pó ou com açúcar, e queima com um maçarico.

MOUSSE DE CHOCOLATE | 6 a 8 tacinhas

- 1 tablete de chocolate preto 70% cacau
- 50 g de manteiga vegetal (opcional)
- 200 ml de aquafaba (água de cozer o grão-de-bico/pode ser da lata)
- 200 ml de natas de soja



1. Parte o chocolate aos pedacinhos, junta a manteiga vegetal, e leva-o a derreter ao microondas ou em banho-Maria, na temperatura mínima.
2. Bate as natas vegetais já frescas com a batedeira no máximo, e adiciona o açúcar antes de estar no "ponto".
3. Bate também a aquafaba já fresca, com a batedeira no máximo, até obteres o efeito "claras em castelo", por cerca de 5min, e envolve com colher de pau com as natas.
4. Junta gradualmente o chocolate derretido, envolve bem e leva ao frigorífico pelo menos por uma hora antes de servir.
5. Podes decorar com tâmaras e futos secos triturados e hortelã.