

***RECEITAS***  
***VEGETARIANAS***

***MANUELA MARZO ANTONIALLI***

# INTRODUÇÃO

Cada vez mais pessoas sentem necessidade de parar de comer carne vermelha ou qualquer tipo de carne, incluindo peixes e frutos do mar. Seja por questões de saúde, seja por preocupação com o meio ambiente ou pela vontade de quebrar o ciclo de exploração animal. Existem vários tipos de vegetariano, mas o que une todos eles é o fato de não se alimentarem de nenhum bicho – da terra, do céu ou do mar.

Este livro de receitas simples vai ajudar você a fazer uma transição saudável para alimentação vegetariana.

# QUIBE DE ABÓBORA

## INGREDIENTES

250 g de farinha para quibe

250 g de abóbora paulista ou japonesa

1 cebola média picada

salsa picada a gosto

cebolinha picada a gosto

hortelã picado a gosto sal a gosto

pimenta-do-reino a gosto noz-moscada a gosto

## MODO DE PREPARO

Hidrate a farinha de quibe com água morna com sal e noz-moscada suficiente para cobrir a farinha, por 30 minutos.

Cozinhe a abóbora picada em cubos pequenos na água e sal até que ela esteja bem mole; amasse com um garfo até obter um purê.

Escorra a água da farinha de quibe e misture bem com o purê de abóbora. Adicione os temperos, misturando sempre.

Unte um refratário com óleo de coco, coloque a massa e leve para assar em forno médio (180° C), até que o quibe esteja com uma casquinha crocante sobre ele (aproximadamente 30 minutos).

# CREME DE ESPINAFRE

## INGREDIENTES

- 1/2 maço de espinafre lavado
- 1 Colher sopa de margarina
- 1 cebola pequena picada
- Alho a gosto
- 2 colheres (sopa) de maisena
- 1/2 litro de leite
- 1 lata de creme de leite
- 100 g de parmesão ralado

## MODO DE PREPARO

Afervente as folhas de espinafre em água e sal, por aproximadamente 4 minutos. Escorra, esprema e pique-as. Em uma panela, aqueça a margarina, refogue a cebola e o alho, junte o espinafre. Acrescente a maisena diluída no leite, mexa até engrossar. Desligue o fogo, misture o creme de leite e o queijo ralado. Servir com arroz branco

# MASSA DE PIZZA FIT

## INGREDIENTES

1 batata-doce

1 xícara de farinha de quinoa

pimenta calabresa a gosto

alecrim fresco a gosto

orégano a gosto

tomilho seco a gosto

1 colher (chá) de sal 1 colher (sopa) de azeite

## MODO DE PREPARO

Descasque a batata-doce, corte-a em cubinhos e cozinhe. Amasse bem até formar um purê. Em uma tigela grande, misture todos os ingredientes. Misture bem até formar uma massa homogênea. Espalhe a massa em uma forma com papel-manteiga, ela deve ficar com 1,5 cm no máximo. Leve ao forno preaquecido (180° C) por 18 minutos. Retire a massa do forno e deixe esfriar um pouco. Recheie da maneira que preferir e leve ao forno até que o queijo derreta

# TORTILHA DE BATATA

## INGREDIENTES

1/2 xícara de chá de óleo

2 batatas médias cortadas em rodela finas

2 cebolas médias cortadas em rodela finas

6 ovos batidos

Tempero a gosto

1 colher de chá de sal

**MODO DE PREPARO** Em uma frigideira grande, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte as batatas e frite, aos poucos por 3 minutos de cada lado, ou até que fiquem douradas. Escorra em papel absorvente e reserve. Acrescente as cebolas e refogue por 3 minutos, ou até murcharem. Escorra. Na mesma frigideira, coloque os ovos previamente temperados com o sal e temperos a gosto, e coloque as batatas e as cebolas. Frite em fogo médio por 5 minutos, ou até que a parte superior esteja consistente. Vire com o auxílio de um prato e deixe por 5 minutos. Retire do fogo e sirva em seguida.

# MACARRÃO ALFREDO

## INGREDIENTES

- 1 colher (chá) de manteiga
- 1 colher (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras de leite sal a gosto
- 4 ninhos de fettuccine
- 1/4 de xícara de creme de leite
- 1/2 xícara de queijo parmesão

**MODO DE PREPARO** Em uma panela, aqueça a manteiga e adicione a farinha de trigo. Mexa bem para a farinha de trigo cozinhar. Adicione o leite, sal a gosto e os ninhos de fettuccine. Tampe e deixe o macarrão cozinhar. Em seguida, desligue o fogo e acrescente o creme de leite e o queijo parmesão. Misture bem e está pronto o seu macarrão alfredo!

# SUFLÊ DE CHUCHU

## INGREDIENTES

4 chuchus cozidos

1 xícara de leite

1 colher (sopa) de manteiga

1 colher (sopa) de farinha de trigo

4 gemas

4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

sal a gosto

pimenta-do-reino a gosto

4 claras

50 g de queijo parmesão ralado

**MODO DE PREPARO** Em uma tigela, amasse os chuchus cozidos. Passe por uma peneira para retirar o líquido, reserve. No liquidificador, bata o leite com a manteiga e a farinha de trigo. Adicione o chuchu reservado, as gemas, o queijo parmesão ralado, o sal e a pimenta-do-reino, bata bem. À parte, bata as claras em neve. Em outra tigela, junte a mistura do liquidificador com as claras em neve. Mexa delicadamente. Transfira para uma tigela untada com manteiga e enfarinhada. Coloque o queijo parmesão ralado e leve ao forno preaquecido (180° C), por cerca de 25 minutos.

# ESPAGUETE DE ABOBRINHA

## INGREDIENTES

2 abobrinhas

1 colher (sopa) de azeite

1 colher (sopa) de manteiga

1/2 cebola

1 colher (chá) de sal

## MOLHO

1 lata de tomate pelado - 3 colheres (sopa) de azeite

1 dente de alho - 1/2 cebola - 1 colher (chá) de sal

1 colher (sopa) de açúcar - pimenta-do-reino a gosto

2 colheres (sopa) de manteiga

**MODO DE PREPARO** Passe as abobrinhas por um cortador Julienne, desprezando apenas a parte com sementes. Em uma frigideira, aqueça o azeite e a manteiga e acrescente a cebola. Adicione a abobrinha e refogue em fogo baixo. Tempere com sal e reserve. **MOLHO:** Em um liquidificador, bata o tomate pelado. Em uma panela, aqueça o azeite e adicione o dente de alho e a cebola. Acrescente o tomate batido, o sal, o açúcar e a pimenta-do-reino a gosto. Mexa bem e quando levantar fervura, acrescente a manteiga. Volte a mexer para que a manteiga derreta. Retire a cebola e o alho e sirva com o espaguete de abobrinha.