Coma Veggie

por Jhennifer Gonçalves

Jhennifer Beatriz Gonzaga Gonçalves

Coma Veggie

1ª edição

Editora Veggielife

Copyright © 2021 por Editora Veggielife

Diagramação: Victor Paredes
Revisão: Geovanna Gonzaga
Capa: Erica Athayde
Ilustração: Miguel Silva da Costa

FICHA CATALOGRÁFICA

Todos os direitos reservados à Editora Veggielife

Dedicatória

Agradecimentos

Sumário

1. Caponata vegetariana
2. Sopa gratinada de cebola

Apresentação - Epílogo - Introdução

Este livro possui o intuito de estimular a culinária vegetariana ao apresentar pratos simples e saborosos sem nenhum resquício de carne animal.

Caponata vegetariana

Ingredientes

4 abobrinhas
1 berinjela grande sem casca
1 pimentão amarelo
1 pimentão vermelho
3 cenouras médias
400 ml de azeite de oliva
Salsinha picada a gosto
Manjericão a gosto
2 ramos de alecrim
2 dentes de alho
100g de azeitonas pretas

Modo de preparo

Corte e misture todos os ingredientes em uma assadeira média. Em seguida, lave as folhas das ervas e deposite em cima dos ingredientes. Aqueça rapidamente o azeite junto aos dentes de alho. Logo após, retire o alho e derrame sobre todos os ingredientes. Leve a assadeira ao forno médio por 30/35 minutos. Ao retirar do forno, adicione as azeitonas.

Sopa gratinada de cebola

Ingredientes

4 cebolas grandes em rodelas
3 colheres de sopa de manteiga
2 colheres de chá de farinha de trigo
1 tablete de caldo de legumes
4 fatias de queijo prato
4 colheres de sopa de queijo prato
2 colheres de sopa de cebolinha picada
Sal à gosto
Pimenta moída à gosto
Noz moscada à gosto

Modo de preparo

Coloque a manteiga e a cebola para dourar. Quando a cebola estiver dourada, coloque o tablete de caldo de legumes e a água. Cozinhe a sopa por 15 minutos e acrescente a cebolinha picada. Logo em seguida, adicione fatias de queijo prato, pimenta moída, noz moscada e leve ao forno. Pré aqueça o forno a 180ºC até gratinar o queijo.

GLOSSÁRIO

Jhennifer Beatriz Gonzaga Gonçalves nasceu em fevereiro de 1995 no subúrbio do Rio de Janeiro. Criada pelos avós, desenvolveu o gosto pelos vegetais ao observar o cuidado que sua avó materna possuía com os alimentos que cultivava. A paixão pelo vegetarianismo e pela causa animal se fortaleceu com o passar dos anos. Atualmente, a autora busca abrir caminhos para que pessoas acessem e se apaixonem por esta vertente culinária.

Jhennifer Beatriz Gonzaga Gonçalves, graduada em arquivologia e graduanda em biblioteconomia. Amante da culinária vegetariana e cozinheira nas horas vagas.

ISBN: 978-956-353-076-6

9 789563 530766

Universidade Federal Fluminense - UFF
Departamento de Ciências da Informação - GCI
Disciplina: Indústria Editorial do Livro - B1
Aluna: Jhennifer Beatriz Gonzaga Gonçalves

Estrutura física do livro

- Primeira capa (capa principal - frente do livro)
- Orelha do livro
- Segunda capa
- Lombada
- Conteúdo do livro acima
- Terceira capa
- Orelha do livro
- Quarta capa (costas do livro)