



veggie christmas®

~ Receitas ~ Veggie Christmas



ORGANIZAÇÃO
veggie fest
portugal



PARCEIROS
CHANSON
Vida - Saúde - Felicidade

PRODUÇÃO
Plant Based
.agency



Índice



Veggie Christmas

2

Ana Sofia Rosado | Sobremesas de Natal 100% Vegetais

Rabanadas

4

Arroz Doce

5

Bruno Marques

Sonhos de Cenoura

7

Chef Diana Dias | Entrada Moderna & Sobremesa Intemporal

Cappuccino de Beterraba

9

Arroz Doce da Avó

10

Filtrarte & Sónia Monteiro | Travessa de Natal & Sobremesa 100% Vegetal

Tofu com Broa & Batatas Assadas

12 | 13

Aletria

14

Luisa Mafei

Tofu de Natal com Creme de Castanhas e Alecrim

16 | 17

Gabriela Oliveira | Sabores Vegan à Portuguesa na Mesa de Natal

Tofu com Natas & Bolo Podre

19



1



Veggie Christmas



Nos dias 2 e 3 de Dezembro, a Oliva Creative Factory, em São João da Madeira, transformou-se num autêntico paraíso para os adeptos de um estilo de vida vegano e sustentável, com a celebração do evento Veggie Christmas. Cerca de 2000 visitantes tiveram a oportunidade de se imergir num universo de opções saudáveis e sustentáveis para o Natal, por meio de um mercado incrível, palestras informativas e atividades interativas.

Este evento destacou-se pela sua abordagem inovadora na preparação de uma Ceia de Natal Veggie, proporcionando aos participantes uma diversidade de dicas saudáveis para pratos, doces e snacks perfeitos para o inverno.

Além do aspetto educativo, o Veggie Christmas foi também um espaço de celebração e convívio. Os showcookings, liderados por chefs de renome na cozinha vegana, cativaram a atenção dos visitantes, demonstrando que é possível criar pratos natalícios saborosos e ao mesmo tempo sustentáveis.

Estas apresentações foram uma fonte de inspiração para os visitantes, que puderam levar para casa novas ideias para experimentar durante as festas, ideias essas que serão apresentadas neste Livro de Receitas do Veggie Christmas.





ANA SOFIA ROSADO



Rabanadas



INGREDIENTES

- ★ 1 pão de 2/3 dias (usei cacete)
- ★ 1 L de bebida de soja com açúcar
- ★ 1 vagem de baunilha
- ★ Óleo de côco q.b.
- ★ Açúcar e canela para polvilhar (usei açúcar de côco)



PREPARAÇÃO

1. Cortar o pão em fatias uniformes com cerca de 3/4cm.
2. Levar uma frigideira a lume médio com óleo de côco.
3. Enquanto a frigideira aquece, juntar numa taça o leite de soja e a vagem de baunilha.
4. Molhar cada fatia de pão no leite aromatizado e cozinhar na frigideira até dourar ambos os lados.
5. Por fim, polvilhar açúcar e canela e está pronto a servir!





Arroz Doce



INGREDIENTES

- ★ 1 chávena de arroz para arroz doce
- ★ 1 vagem de baunilha
- ★ 2 chávenas de água
- ★ 2 chávenas de bebida de soja
- ★ 3/4 de chávena de açúcar mascavado ou de côco
- ★ 1 pau de canela

PREPARAÇÃO

1. Numa panela, adicionar o leite, a água, a vagem de baunilha e o pau de canela e deixar aquecer.
2. Adicionar o arroz e ir mexendo até o arroz começar a soltar o seu amido. É importante o arroz soltar o amido pois será ele que vai tornar o arroz bem cremoso.
3. Fazer este processo até o arroz estar cozido. Não esquecer de não deixar o arroz passar o ponto pois ele continua a cozinhar após sair do lume.
4. Servir com mais canela e aproveitar!





BRUNO MARQUES



Sonhos de Cenoura



INGREDIENTES

- ★ 500gr de cenouras
- ★ 250gr de farinha com fermento
- ★ 250gr de açúcar mascavado
- ★ Sumo de 1 laranja
- ★ 2 colheres de sopa de linhaça dourada real
- ★ 6 colheres de sopa de água
- ★ Açúcar mascavado e canela q.b

PREPARAÇÃO

1. Cozer a cenoura com a casca e transformar em puré.
2. Misturar a linhaça dourada com a água até formar uma goma.
3. Numa taça, colocar o puré de cenoura e juntar o açúcar, a goma de linhaça, o sumo de laranja e a farinha e mexer até obter uma massa uniforme.
4. Fritar os sonhos numa panela com óleo e deixar escorrer.
5. Por fim, misturar açúcar com canela, passar os sonhos por esta mistura e está pronto a servir!





CHEF DIANA DIAS



Carpaccio de Beterraba

INGREDIENTES

- ★ 1 beterraba
- ★ 1 chávena de cajus
- ★ 1/2 dentes de alho
- ★ Sal q.b.
- ★ Nata vegetal (usei Alpro Cooking)
- ★ Cremoso da Violife
- ★ 1 lima
- ★ Noz-macadâmia q.b.
- ★ Endro, alecrim ou uma erva a gosto q.b.

PREPARAÇÃO

1. Demolhar os cajus de 6-8h.
2. Retirar a casca da beterraba e cortar em fatias finas (usei uma mandolina mas podem cortar com uma boa faca). Reservar.
3. Num robô de cozinha, triturar os cajus demolhados (sem a água), o alho e o sal. Adicionar a “nata” até obterem uma consistência cremosa.
4. Numa taça, juntar meio pacote de cremoso da Violife e ir adicionando a “nata” da Alpro até ficar com uma consistência aveludada.
5. Para empratar, colocar o creme de caju na base de um prato, adicionar as rodelas de beterraba por cima, colocar o creme da Violife num saco de pasteleiro e adicionar à beterraba.
6. Por fim, adicionar raspas de lima, raspas de noz-macadâmia e a vossa erva à escolha (neste caso utilizei alecrim).





Arroz Doce da Avó

INGREDIENTES

- ★ 150gr de arroz para arroz doce
- ★ 375ml de água
- ★ 100gr de açúcar branco
- ★ 1 L de bebida vegetal
- ★ 1 casca de limão
- ★ 1 pau de canela
- ★ 2 saquetas de infusão de rooibos
- ★ Sal q.b.



 **Dica:** A infusão que sobrar podem colocar numa chávena e beber, ou guardar no frigorífico e beber mais tarde. Nada se desperdiça e é esse o lema da minha cozinha.

PREPARAÇÃO

1. Colocar o arroz e a água num tacho com a casca de limão e uma pitada de sal e deixar ferver.
2. Noutro tacho, adicionar a bebida vegetal, o pau de canela e a infusão de rooibos para fazer a infusão no leite.
3. Deixar a infusão aquecer enquanto o arroz está a pré-cozer. Nesta infusão podem usar outro tipo de sabores, desde chás a especiarias (deixo à vossa imaginação).
4. Quando o arroz já não tiver água, começar a adicionar algumas conchas da infusão quente e ir mexendo. Repetir este processo até o arroz ficar cozido (normalmente não é necessário utilizar toda a infusão).
5. No final, retirar a casca do limão, adicionar o açúcar e está pronto a comer!





grupofiltrarte®

FILTRARTE
& SÓNIA
MONTEIRO

Tofu com Broa & Batatas Assadas

INGREDIENTES

- ★ 500gr de tofu biológico ralado
- ★ 2 cebolas cortadas em meia-lua
- ★ 3 dentes de alho ralados
- ★ 2 alho-francês cortados em meia-lua
- ★ 2 cenouras raladas
- ★ Algas trituradas q.b.
(usei a Nori)
- ★ 500gr de batata para assar
- ★ 10 dentes de alho esmagados
(pode ser com casca)
- ★ Alecrim q.b.
- ★ 500gr de grelos (ou nabiças, couve coração, penca ou espinafres)
- ★ 250gr de broa de milho
- ★ Curcuma q.b.
- ★ Azeite, pimenta preta e sal q.b.





Tofu com Broa & Batatas Assadas (cont.)



PREPARAÇÃO



1. Tofu:

Num tacho grande, fazer um refogado no azeite com a cebola, o alho francês, a cenoura e os alhos. Quando estiver tudo cozinhado, temperar, adicionar o tofu e as algas. Verificar sabor e corrigir os temperos a gosto.

2. Batatas Assadas:

Preparar uma assadeira com as batatas cortadas a gosto, os dentes de alho esmagado e o alecrim, temperar com sal e pimenta e regar com o azeite. Levar ao forno a 190°C cerca de 45 minutos. Mexer passado 30 minutos.

3. Legumes Salteados:

Bringir os legumes - cozinar por cerca de 3 minutos em água abundante e depois passar por água gelada. Escorrer e saltear em azeite e alho. Temperar a gosto.

4. Crumble de Broa:

Ralar a broa num processador ou desfazer à mão (se estiver bem fresca). Colocar numa assadeira, regar com azeite, temperar a gosto e levar ao forno, juntamente com as batatas. Ir verificando e mexendo para tostar de igual forma.

5. Empratamento:

Colocar por baixo as batatas assadas, depois os legumes salteados, o tofu e, por fim, a broa. Acompanhar com salada.



Aletria

INGREDIENTES

- ★ 250gr de aletria
- ★ 800gr de bebida de soja (ou outra à escolha)
- ★ 250gr de água
- ★ 250gr de açúcar amarelo
- ★ 50gr de manteiga vegetal
- ★ 2 pedaços de casca de limão (só a parte amarela)
- ★ 1 pau de canela
- ★ 1 colher de chá de extrato de baunilha (opcional)
- ★ Canela em pó q.b.

PREPARAÇÃO

1. Num tacho, colocar a bebida de soja, a água, o açúcar, a manteiga, a casca de limão, o pau de canela e o extrato de baunilha e deixar cozinhar por 5 minutos em lume baixo.
2. Adicionar a aletria partida aos pedaços e deixar cozinhar por mais 10 minutos ou até a massa estar cozida.
3. Retirar o pau de canela e as cascas de limão e servir a aletria polvilhada com canela.





**LUISA
MAFEI**



Tofu de Natal com Creme de Castanhas e Alecrim

INGREDIENTES

- ★ 400gr de tofu fumado
- ★ 2 ramos de alecrim
- ★ 2 cabeças de alho
- ★ 500gr de castanhas congeladas
- ★ 500ml de bebida de aveia sem açúcar
- ★ 2 colheres de sopa de manteiga
- ★ 3 colheres de sopa de farinha de espelta
- ★ 1 colher de sopa de extrato de tomate
- ★ 1/2 xícara de vinho tinto
- ★ 1 1/2 xícara de caldo de legumes
- ★ Paprica fumada q.b.
- ★ Azeite, pimenta preta e sal q.b.





Tofu de Natal com Creme de Castanhas e Alecrim (cont.)

PREPARAÇÃO



1. Azeite de Alecrim:

Cobrir uma frigideira com uma camada generosa de azeite e aquecer em fogo médio. Adicionar os ramos de alecrim e deixar aromatizar por 3 minutos. Transferir o azeite para um recipiente e reservar o alecrim para a finalização.

2. Creme de Castanhas:

Cortar o topo das cabeças de alho, embrulhar em papel de alumínio (ou vegetal) e levar ao forno a 180 graus por 30 min. Cozinhar as castanhas em água até amolecerem. Escorrer e adicionar o leite de aveia, os dentes de alho assado (esmagar para soltar os dentes) e temperar com sal, pimenta preta e duas colheres de sopa do azeite de alecrim. Triturar tudo e cozinhar em fogo baixo até obter um creme ligeiramente espesso.

3. Molho:

Numa frigideira wok, derreter a manteiga e juntar a farinha. Cozinhar essa mistura por 2 minutos e adicionar o extrato de tomate. Misturar para formar uma pasta e cozinhar por mais 2 minutos. Adicionar o vinho e mexer bem com uma vara de arames para dissolver a farinha. Misturar até o vinho evaporar pela metade. Adicionar o caldo de legumes aos poucos, mexendo sempre, até dar o ponto de um molho aveludado e ligeiramente consistente. Temperar com sal e pimenta preta.

4. Tofu:

Fazer riscas cruzadas num dos lados do tofu, temperar com sal, azeite e paprica fumada e levar ao forno a 180 graus por 15 minutos. Fatiar o tofu.

5. Empratamento:

Fazer uma cama de creme de castanhas e sobrepor com fatias de tofu. Regar com o molho e finalizar com azeite de alecrim e algumas folhas de alecrim.



Sugestão: Para o prato ficar ainda mais nutritivo e colorido, sirva com vegetais assados ou cozidos a vapor.





**GABRIELA
OLIVEIRA**



Tofu com Natas & Bolo Pode

Estas receitas (e muitas mais receitas tradicionais portuguesas em modo vegetariano) encontram-se no fantástico livro: [Cozinha Vegetariana à Portuguesa](#), por Gabriela Oliveira.

Para além de ser uma excelente ajuda para a Ceia de Natal, pode ser também um fantástico presente, com receitas portuguesas vegetarianas para o ano todo!



7
veggie
christmas®

veggie
christmas

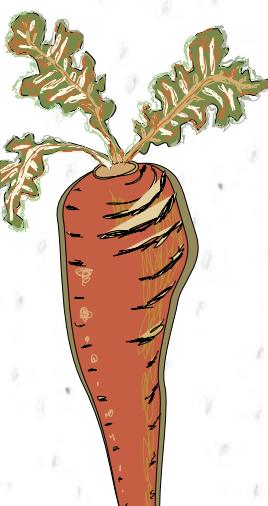
FESTIVAL
VEGETARIANO



veggie christmas®

~ Receitas ~

Veggie Christmas



ORGANIZAÇÃO
veggie fest
portugal



PARCEIROS
CHANSON
Vida - Saúde - Felicidade

PRODUÇÃO
Plant Based
.agency
D DESAINE

