

14

PRATOS E SOBREMESAS  
PERFEITOS PARA AS CEIAS DE  
NATAL E ANO NOVO



My  
**VEG**  
Chef



V E G A N

G L U T E N - F R E E

N A T U R A L

*Bruna Sertão*



# My VEG Chef

*Apresenta*

**14 Pratos salgados e doces  
perfeitos para as ceias  
de natal e ano novo**

*Olá, meu nome é Bruna, sou vegana por amor e celíaca por condição. Sou cozinheira, confeitadeira e tenho paixão pela cozinha. Desenvolvo, crio, adapto e fotografo receitas. Autora do blog My Veg Chef, e com mais de 100 receitas autorais e publicadas, o meu desejo é inspirar você a comer comidas mais naturais e veganas, sem se sentir privado de algum alimento. E também para mostrar que mesmo quem possui alguma restrição ou alergia alimentar, pode comer muito bem, muito melhor e com saúde.*

*Este ebook foi desenvolvido para facilitar a vida de quem quer inovar e adaptar as receitas natalinas, sem perder o sabor característico desta época do ano.*

*Espero muito que vocês gostem e aproveitem.*

*Feliz Natal e próspero Ano Novo!*

*Bruna Sertá*

<i>Arroz com beterraba.....</i>	<i>4</i>
<i>Biscoito de gengibre.....</i>	<i>7</i>
<i>Abóbora recheada.....</i>	<i>10</i>
<i>Ceviche.....</i>	<i>13</i>
<i>Speculoos.....</i>	<i>16</i>
<i>Empadão de palmito.....</i>	<i>19</i>
<i>Palha Italiana.....</i>	<i>22</i>
<i>Farofa com abacaxi.....</i>	<i>25</i>
<i>Rabanada.....</i>	<i>28</i>
<i>Bolo de Lentilha.....</i>	<i>31</i>
<i>Assado de tofu.....</i>	<i>34</i>
<i>Rosca(bolo de reis).....</i>	<i>37</i>
<i>Salpicão.....</i>	<i>40</i>
<i>Sorvete Laranja.....</i>	<i>43</i>

# ARROZ COM BETERRABA

*Arroz cozido com a farinha de beterraba, ao molho de vinho branco, cebolas caramelizadas, alho poró, uvas passas brancas, amêndoas e semente de abóbora.*



# INGREDIENTES

## ARROZ

3 xícaras de arroz branco  
3 colheres de sopa de farinha de beterraba  
150ml de vinho branco  
2 cebolas  
1 colher de sopa de açúcar mascavo  
2 colheres de sopa de shoyu  
½ xícara de alho poró picado  
¼ xícara de amêndoas cruas  
¼ xícara de uvas passas brancas  
1 colher de sopa de semente de abóbora sem casca  
Sal a gosto  
¼ colher de chá de noz moscada  
½ colher de chá de pimenta do reino



30 min de preparo

\$\$\$



3 porções

Coloque o arroz em uma panela quente, com a farinha de beterraba e sal. Acrescente 6 xícaras de água, mexa para diluir toda a farinha e deixe cozinhar em fogo alto. Enquanto isso, faça as cebolas caramelizadas. Corte as cebolas em fatias finas.

Aqueça uma frigideira com um fio de azeite, coloque as cebolas fatiadas, e dê uma leve refogada. Em fogo baixo, adicione o açúcar e mexa até diluir, em seguida já coloque o shoyu e misture.

Refogue até a cebola murchar, adicione as amêndoas e sementes de abóbora e incorpore às cebolas. Acrescente o vinho branco e deixe até reduzir e evaporar o álcool. Quando reduzir coloque o alho poró e as uvas passas e tempere com noz moscada e pimenta do reino. Misture ao arroz já pronto e acerte o sal.



### ATENÇÃO

*A farinha de beterraba não vai dar gosto ao arroz, mas deixa com uma cor bonita.*

*O vinho precisa ser reduzido para evaporar o álcool.*

### SUBSTITUIÇÕES

*Você pode retirar a farinha de beterraba e deixar o arroz branco.*

*O vinho branco pode ser substituído por espumante seco.*

*Se não quiser usar shoyu, pode usar coco aminos.*



A close-up photograph of several star-shaped gingerbread cookies. The cookies are a rich, golden-brown color with a slightly cracked and textured surface. They are arranged on a white, textured paper towel. In the background, a white plate with a yellow ribbon and a small white card with some text are partially visible. A semi-transparent white box containing text is overlaid on the right side of the image.

# *BISCOITO DE GENGIBRE*

*Sabor e aroma predominantemente de gengibre, mas combina que várias outras especiarias. Pode ser decorado de vários modos e em vários formatos.*

# INGREDIENTES

## BISCOITO

1/2 xícara de polvilho doce  
1/2 xícara farinha de arroz  
1 colher de sopa de farinha de linhaça  
1/2 xícara farinha de amêndoas  
1/3 xícara de açúcar mascavo  
1/2 colher de sopa de canela em pó  
1/4 de colher de chá de sal  
1 colher de sopa de melado  
1 colher de sopa de óleo de coco  
1 colher de sopa de gengibre em pó  
1/4 colher de chá de noz moscada em pó

1/4 xícara de água  
1/4 colher de chá de cravo  
1/4 colher de chá de pimenta do reino.

## GLACÊ

1/2 xícara de açúcar de confeiteiro  
1 colher de sopa de água  
3 gotinhas de limão



10 min de preparo  
15 min de descanso  
12 min no forno



20 biscoitos

Em um recipiente, misture a farinha de linhaça com mais duas colheres de sopa de água, deixe agir até formar um gel. Enquanto isso misture as farinhas, açúcar, sal, gengibre, canela, noz moscada, cravo e pimenta. Adicione o melado e o óleo de coco derretido. Misture bem e comece lentamente a adicionar a água, vá misturando com as mãos enquanto coloca a água. Até ficar uma mistura homogênea e que você consiga fazer um formato de bola sem grudar nas mãos. Enrole a massa em papel filme e leve para a geladeira, por no mínimo 15 minutos.

Passado esse tempo, pré-aqueça o forno a 180°C. Retire a massa da geladeira. Polvilhe a bancada com farinha de arroz e divida a massa em duas partes. Coloque papel manteiga por cima da massa e comece a abrir com a ajuda de um rolo. Deixe na espessura de 0,5 cm e em seguida corte a massa no formato desejado. Em uma fôrma untada, coloque os biscoitos dando uma pequena distância de 2cm entre cada um. E leve para assar por 12 minutos. Espere esfriar. E faça a cobertura de glacê: misture os ingredientes até ficar homogêneo e passe pelo biscoito já frio.



## ATENÇÃO

Fique atento a estrutura da massa, ela precisa ficar em uma consistência bem maleável, por isto, coloque líquido aos poucos e mexa com as mãos para sentir o ponto ideal. Não fique mexendo muito na massa depois que ela atingiu o ponto, e leve imediatamente à geladeira.

Para esse biscoito, o ideal é que ele fique mais grossinho e macio, então se ele ficar mais grosso, não tem problema.

Muita atenção na hora de assar os biscoitos, eles sempre ficam mais duros depois de frios, então sempre tire do forno um ponto antes do ideal. Assim que as bordas começarem a dourar, é o momento de retirar do forno.

## SUBSTITUIÇÕES

Pode substituir a farinha de linhaça por farinha de chia.

Pode substituir a farinha de amêndoas por farinha de castanhas, farinha de nozes, farinha de sorgo ou farinha de arroz integral.

Se você deseja fazer sem açúcar, pode utilizar xilitol ou eritritol no lugar.

Você pode usar o óleo de arroz ou óleo de girassol no lugar do óleo de coco

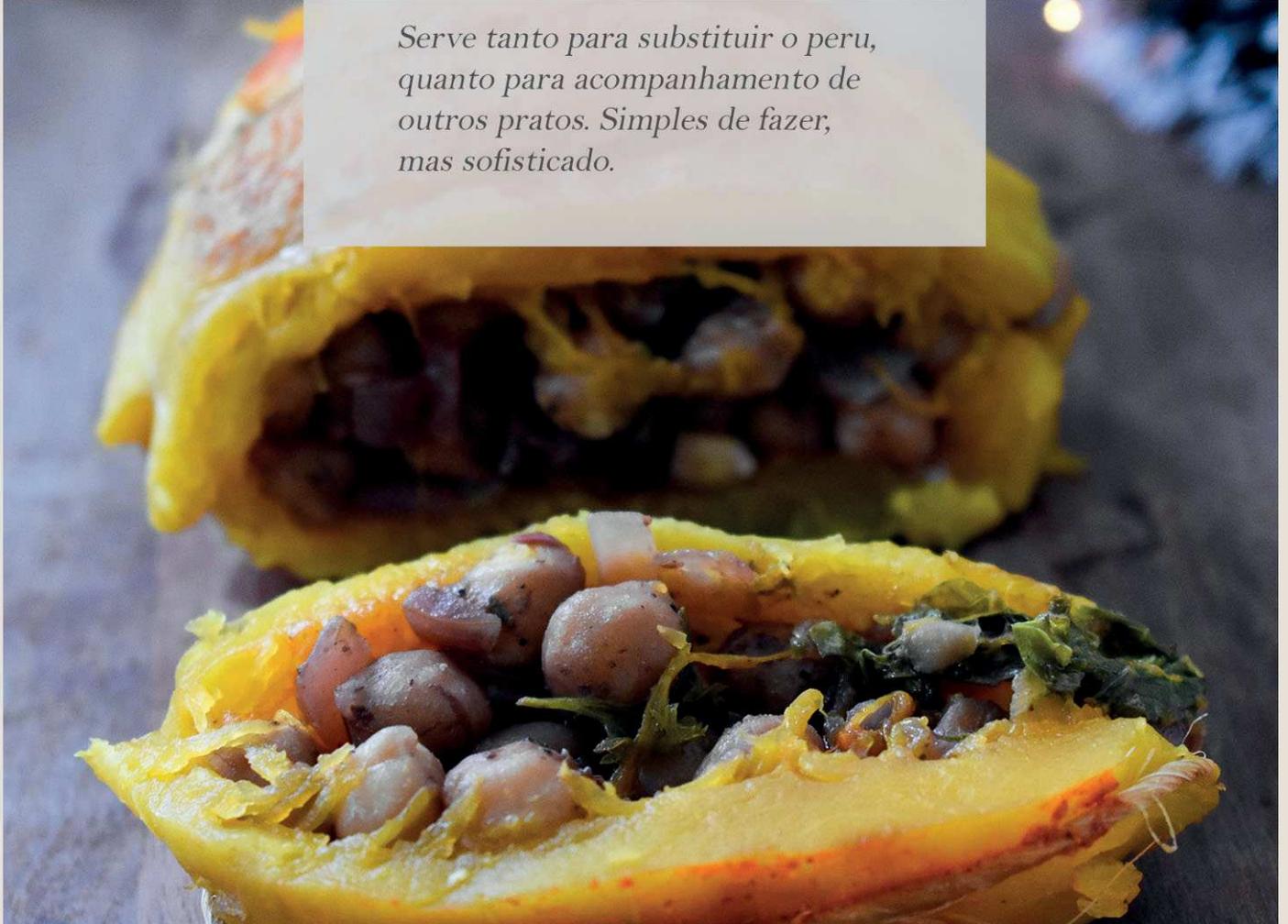
A cobertura é a gosto e opcional, pode fazer colorido, pode apenas polvilhar açúcar de confeiteiro por cima, pode cobrir com chocolate, vale tudo.





# *ABÓBORA RECHEADA*

*Serve tanto para substituir o peru,  
quanto para acompanhamento de  
outros pratos. Simples de fazer,  
mas sofisticado.*



# INGREDIENTES

## ABÓBORA

1 unidade de abóbora menina  
2 colheres de sopa de azeite  
1 colher de chá de sal

Grão de bico (recheio)

## PARA PINCELAR

1 colher de sopa de páprica defumada  
½ colher de chá de sal  
¼ colher de chá de pimenta caiena  
1 colher de sopa de água

## RECHEIO

300g de grão de bico cozido  
1 cebola  
2 dentes de alho  
100g de amoras  
1 colher de sopa de manjericão  
2 colheres de sopa de salsa  
1 colher de chá de sal  
¼ colher de chá de noz moscada em pó  
1 xícara de escarola  
50g de avelãs  
Restos do miolo da abóbora  
¼ colher de chá de pimenta do reino



1 hora de preparo  
10 min montagem  
45 min no forno



1 porção

Descasque a abóbora inteira, corte ao meio no sentido do comprimento. Retire delicadamente as sementes e cozinhe por 5 minutos na água fervente. Escorra, e ainda quente, raspe um pouco do centro da abóbora delicadamente, fazendo um leve buraco em todo o comprimento. Regue com azeite e tempere com sal. Reserve. Pré-aqueça o forno a 180°C. Pique bem a cebola e o alho, e refogue com um pouco de azeite em uma panela. Assim que estiver douradinho, coloque as amoras e deixe que cozinhe até desmancharem.

Acrescente os restos da abóbora que você retirou do miolo, e adicione o grão de bico cozido. Misture bem e deixe que cozinhe por 5 minutos. Tempere com manjericão, salsa, sal, noz moscada e pimenta do reino. Coloque a escarola e as avelãs picadas grosseiramente, misture, e desligue o fogo.

Preencha as metades da abóbora com o recheio de grão de bico, e delicadamente, feche as metades e com a ajuda de um barbante. Dê vários nós de uma extremidade até a outra, para ficar firme. Pincele com o molho de páprica defumada e coloque para assar por 45 minutos. E é só retirar os barbantes para comer.



## ATENÇÃO

Deixe o grão de bico de molho na água por no mínimo 12 horas. Passado esse tempo, escorra e lave bem. Cozinhe em uma panela de pressão por 15 minutos, ou 45 minutos, se for em uma panela convencional .

Prenda bem o barbante nas abóboras pois ajuda a segurar o recheio.

Se a sua amora não estiver muito suculenta, pode acrescentar  $\frac{1}{2}$  xícara de água na hora de cozinhar.

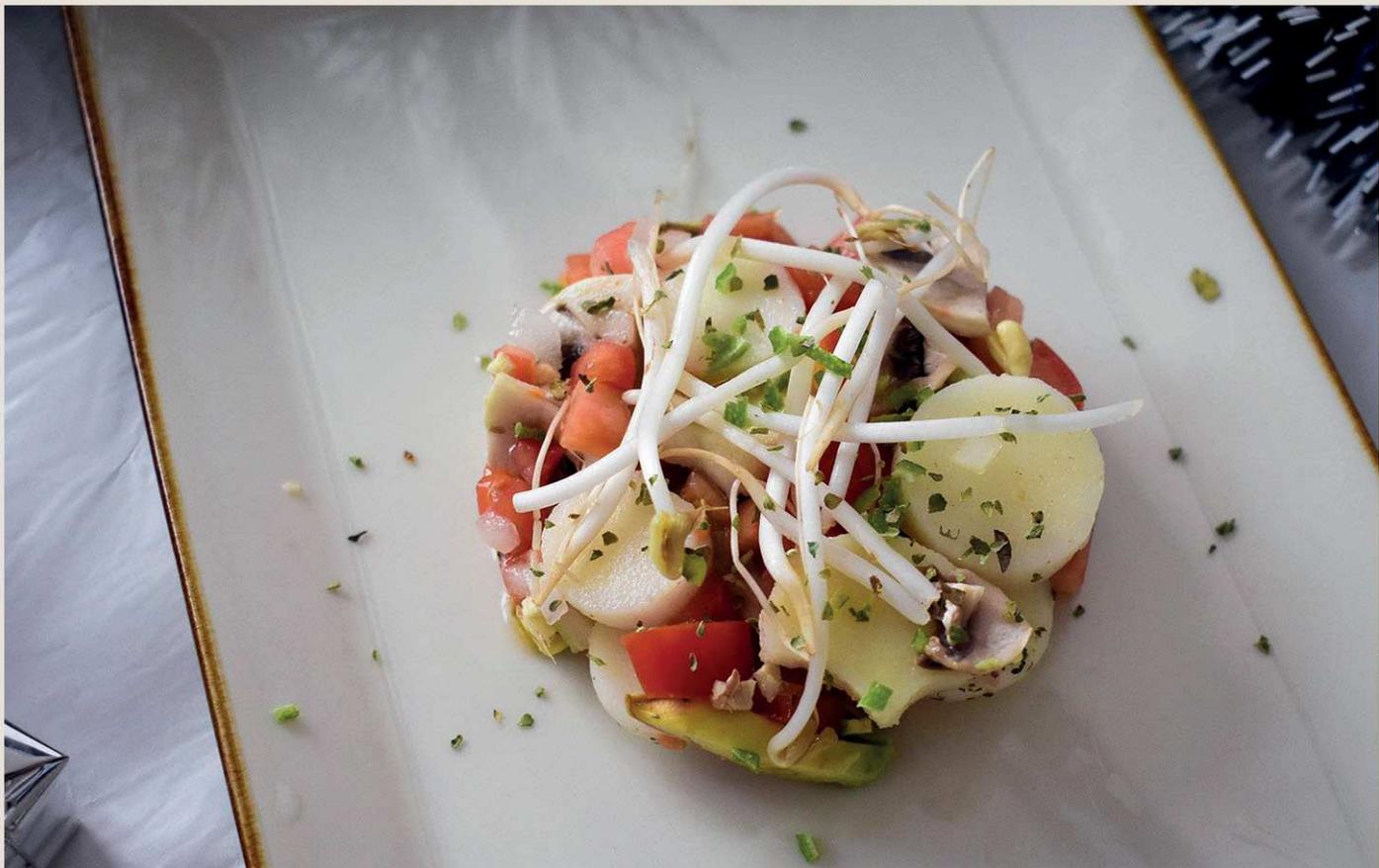
## SUBSTITUIÇÕES

Pode substituir a amora por morango, framboesa ou romã. As amoras podem ser frescas ou congeladas.

No lugar de avelãs pode ser pistache, nozes , amêndoas ou amendoim.

E no lugar da escarola pode ser espinafre.





# CEVICHE

*Ceviche é um prato peruano marinado em suco de limão, não é cozido no fogo. O que o torna uma saladinha perfeita para o verão e para a ceia de Natal. Nesta receita vamos fazer com palmito pupunha.*



# INGREDIENTES

## CEVICHE

1/2 xícara de palmito picado  
1/2 cebola  
1/4 abacate  
1cm de gengibre  
1 tomate  
2 cogumelos paris  
1 colher de chá de sal  
1/4 colher de chá de pimenta caiena  
1 limão  
Raspas de meio limão  
1/3 xícara de moyashi



20 minutos de preparo  
10 minuto de geladeira

\$\$\$



1 prato

*Pique bem pequeno e uniforme o gengibre, a cebola e o tomate. Adicione o suco de 1 limão, sal e pimenta. Misture bem com as mãos. Reserve.*

*Pique o resto dos ingredientes, exceto o moyashi. E misture tudo com o preparado anterior de suco de limão e deixe por 20 minutos na geladeira. Retire da geladeira, e com a ajuda de um aro monte o seu prato. Finalize com o moyashi e as raspas de limão.*



### ATENÇÃO

*Os ingredientes precisam ser muito bem picadinhos, para incorporar muito bem todos os sabores.*

*É importante deixar uns minutos na geladeira para marinar, e "cozinhar" a cebola.*

### SUBSTITUIÇÕES

*Você pode substituir tudo o que desejar. Mas atenção ao limão, se desejar retirar o limão da receita, utilize laranja no lugar.*





## *SPECULOOS*

*Este biscoito combina diversas especiarias, obtendo um sabor bastante característico. A tradicional cor marrom é obtida adicionando açúcar mascavo.*

# INGREDIENTES

## BISCOITO

2/3 xícara de farinha de arroz  
1/4 xícara fécula de batata  
1 colher de sopa de polvilho doce  
1 colher de chá de goma xantana  
3/4 xícara de açúcar mascavo  
1 colher de sopa de canela em pó  
1/4 de colher de chá de sal  
1/2 colher de bicarbonato de sódio+ 1/4 cremor tártaro  
1 colher de sopa de melado  
2 colheres de sopa de óleo de arroz  
1/4 de xícara de água

1/2 colher de chá de cravo em pó  
1/4 colher de chá noz moscada em pó  
1/4 colher de chá de gengibre em pó.  
1/4 colher de chá de pimenta branca.



10 min de preparo  
15 min de descanso  
10 min no forno

\$\$\$



30 biscoitos

Em um recipiente, misture as farinhas, a goma xantana, o açúcar, o sal, o bicarbonato, cremor tártaro, a canela, noz moscada, gengibre, cravo e pimenta. Adicione o melado, o óleo de arroz, misture bem e comece lentamente a adicionar a água, vá misturando com as mãos enquanto coloca a água. Até ficar uma mistura homogênea e que você consiga fazer um formato de bola sem grudar nas mãos. Enrole a massa em papel filme e leve para a geladeira, por no mínimo 15 minutos.

Passado esse tempo, pré-aqueça o forno a 180°C, retire a massa da geladeira. Polvilhe a bancada com farinha de arroz e divida a massa em duas partes. Coloque papel manteiga por cima da massa, e comece a abrir com a ajuda de um rolo. Deixe na espessura de 0,5 cm e em seguida, corte a massa no formato desejado. Em uma fôrma untada, coloque os biscoitos dando uma pequena distância de 2 cm entre cada um. E leve para assar por 10-12 minutos.



## ATENÇÃO

Fique atento a estrutura da massa, ela precisa ficar em uma consistência bem maleável, por isto, coloque líquido aos poucos e mexa com as mãos para sentir o ponto ideal. Não fique mexendo muito na massa depois que ela atingiu o ponto, e leve imediatamente à geladeira.

A massa pode ficar mais fina, e portanto, ficará mais crocante, ou ela pode ficar mais grossa, e ficar macia por dentro e crocante por fora.

Muita atenção na hora de assar os biscoitos, eles sempre ficam mais duros depois de frios, então sempre tire do forno um ponto antes do ideal. Assim que as bordas começarem a dourar, é o momento de retirar do forno.

## SUBSTITUIÇÕES

Você pode retirar ou acrescentar especiarias a seu gosto. O bicarbonato + cremor tártaro pode ser substituído por 1 colher de sopa de fermento químico.

Se você desejar fazer sem açúcar, eu recomendo que você use a pasta de tâmara, ou o néctar de coco para manter o marrom característico dessa receita. Só fique atento a quantidade de líquido, que será menor.

A receita possui variações, por exemplo, você pode acrescentar amêndoas laminadas por cima dos biscoitos. Use a sua imaginação! Você pode usar o óleo de coco ou óleo de girassol no lugar do óleo de arroz.





# *EMPADÃO DE PALMITO*

*Empadão de palmito é uma receita que todo mundo gosta e sempre está presente, não só no Natal, mas em muitos eventos sociais ao longo do ano. E essa é a nossa sugestão de acompanhamento para sua ceia de Natal.*

# INGREDIENTES

## MASSA (parte de baixo)

2 xícaras de farinha de arroz  
1 xícara fécula de batata  
½ xícara de amido de milho  
½ xícara de polvilho doce  
1 colher de chá de sal  
2 colheres de sopa de óleo de arroz  
2 "ovos" de farinha de linhaça  
½ xícara água gelada

## PARA PINCELAR

1 colher de sopa de leite de coco  
1 colher de sopa de melado  
1 colher de sopa de páprica defumada  
1 colher de sopa cúrcuma

## MASSA (parte de cima)

1 xícara de farinha de arroz integral  
1 xícara de farinha de grão de bico  
1 colher de chá de sal  
2 colheres de sopa de azeite  
½ xícara de água gelada

## RECHEIO

1 vidro de palmito picado  
1 cebola  
3 dentes de alho  
1 colher de sopa de azeite  
½ xícara de pasta de tomate pelado  
1 colher de sopa de açúcar mascavo  
½ xícara de salsinha  
1 colher de chá de amido de milho.  
½ xícara de leite de coco  
1 colher de chá de sal  
1 colher de chá de mostarda  
¼ colher de chá de pimenta do reino



30 min de preparo  
30 min no forno



8 fatias

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Para a primeira massa: Em um recipiente, misture 2 colheres de sopa de farinha de linhaça com 6 colheres de sopa de água. E deixe agir até formar o gel.

Em uma tigela, misture a farinha de arroz, a fécula de batata, o amido de milho, polvilho doce e o sal. Acrescente o óleo, o gel de farinha de linhaça e misture. Comece acrescentar aos poucos a água gelada, sempre mexendo com as mãos até chegar na consistência de massa de modelar. Enrole em um papel filme e leve para a geladeira.

Para a segunda massa: Misture a farinha de arroz integral, a farinha de grão de bico, o sal e o azeite. E como na outra massa, comece a acrescentar água aos poucos, mexendo com as mãos até ficar uma massa que não grude nas mãos, e nem esteja muito dura. Enrole no papel filme e leve para a geladeira.

*Recheio: Pique a cebola, o alho, e refogue com azeite em uma panela quente. Assim que dourar, acrescente o palmito picado e escorrido. Acrescente o molho de tomate e o leite de coco, misture e deixe ferver por 5 minutos. Adicione o açúcar, o sal, a mostarda e a pimenta do reino. Dilua uma colher de sopa de amido de milho em ¼ de xícara de água e despeje no recheio. Espere engrossar, adicione a salsinha e acerte o sal, se necessário.*

*Tire a massa da geladeira, coloque um papel manteiga embaixo e sobre a massa, abra com a ajuda de um rolo. Transfira a massa aberta com cuidado para uma fôrma redonda, untada com óleo e farinha de arroz. Coloque o recheio por cima. E em seguida abra a segunda massa também com o papel manteiga por cima e por baixo. Coloque a massa por cima do recheio ajeite as bordas das massas juntas. Faça um corte em forma de cruz no centro do empadão.*

*Pincele com o molho e leve ao forno por 30 minutos.*



### ATENÇÃO

É importante mexer na massa com as mãos enquanto coloca a água, pois você precisa sentir o ponto. Pode ser que precise de menos água.

O ponto ideal da massa é aquele que não gruda nas mãos e nem está duro e ressecado.

### SUBSTITUIÇÕES

Eu fiz dois tipos de massa para esse empadão. Um para a parte de baixo e um para cobrir. Mas você pode escolher qual massa você gosta mais e fazer somente uma. Pode substituir a farinha de linhaça por farinha de chia.

O molho de tomate deve ser do tomate pelado, e não extrato. Mas pode ser caseiro, pasta de tomate pronta ou bater no liquidificador.





*É uma sobremesa que agrada todos os paladares. É um doce que tem camadas de biscoitos e camadas de brigadeiro. E é ótimo para o verão pois é mantido na geladeira.*

## *PALHA ITALIANA*



# INGREDIENTES

## BRIGADEIRO

1 xícara de amêndoas  
1 xícara de açúcar demerara  
1 litro de água  
2 colheres de sopa de cacau em pó  
1/2 colher de chá de essência de baunilha  
1/4 colher de chá de essência de amêndoas  
1 colher de sopa de amido de milho  
Pitada de sal

## GELEIA

1 xícara de frutas vermelhas  
1/2 xícara de açúcar demerara  
1 colher de sopa de suco de limão  
1/2 xícara de água  
200g de bolacha MARIA



1 hora de preparo  
5 min de montagem



6 pedaços

Para fazer o brigadeiro:

Bata no liquidificador as amêndoas e a água até virar o leite. Despeje o leite em uma panela, e ligue em fogo alto. Quando estiver fervendo, junte o açúcar e o cacau em pó, e misture até dissolver completamente. Deixe em fogo médio, mexa constantemente até começar a encorpar e ficar como uma calda.

Demora em torno de 20 minutos. Em uma xícara, dilua uma colher de sopa de amido de milho em 1/4 de xícara de água e mexa até dissolver, e então coloque no brigadeiro. Acrescente a essência de baunilha e de amêndoas e uma pitadinha de sal. Assim que engrossar e virar um creme, desligue o fogo e reserve.

Para fazer a geleia de frutas vermelhas:

Coloque as frutas vermelhas em uma panela com o suco de limão, e assim que começar a ferver, acrescente o açúcar e mexa até diluir, e então coloque a água. Deixe fervendo em fogo médio até virar uma calda grossa, e as frutas desmancharem.

## Montagem:

*Em uma travessa da sua escolha disponha os biscoitos um ao lado do outro até preencher todo espaço, depois faça uma camada de brigadeiro e em seguida uma camada de geleia. Repita o processo até acabar. Finalizando com a camada de geleia. Deixe na geladeira por 30 minutos e está pronto para servir. Finalize com frutas vermelhas por cima ou cacau em pó.*



### ATENÇÃO

O ideal é deixar as amêndoas de molho por 8 horas e descartar a água.

Bater as amêndoas no liquidificador com água fervendo, também é uma boa dica para ficar mais homogêneo.

Para esta receita específica, eu não coei o leite de amêndoas.

### SUBSTITUIÇÕES

As frutas vermelhas podem ser frescas ou congeladas.

Eu usei os biscoitos que eu mesma fiz, e está no meu Instagram (@myvegchef). Mas você pode comprar a bolacha Maria sem glúten. E se você não tiver problema com glúten, pode usar a bolacha Maria convencional, só cuidado porque algumas marcas contém leite, consulte sempre o rótulo.



# *FAROFA COM ABACAXI*

*Farofa é um prato que não pode faltar, e aqui tem uma versão refrescante de verão. Com abacaxi, pasta de amendoim e coco. Simples e combina com todos os pratos.*



# INGREDIENTES

## FAROFA

1 xícara de farinha de mandioca crua  
1 dente de alho  
½ xícara de abacaxi picado  
1 colher de sopa de pasta de amendoim  
½ xícara de coco em flocos finos  
1 colher de chá de sal  
1 colher de sopa de óleo de coco  
¼ xícara de alho poró



20 min de preparo

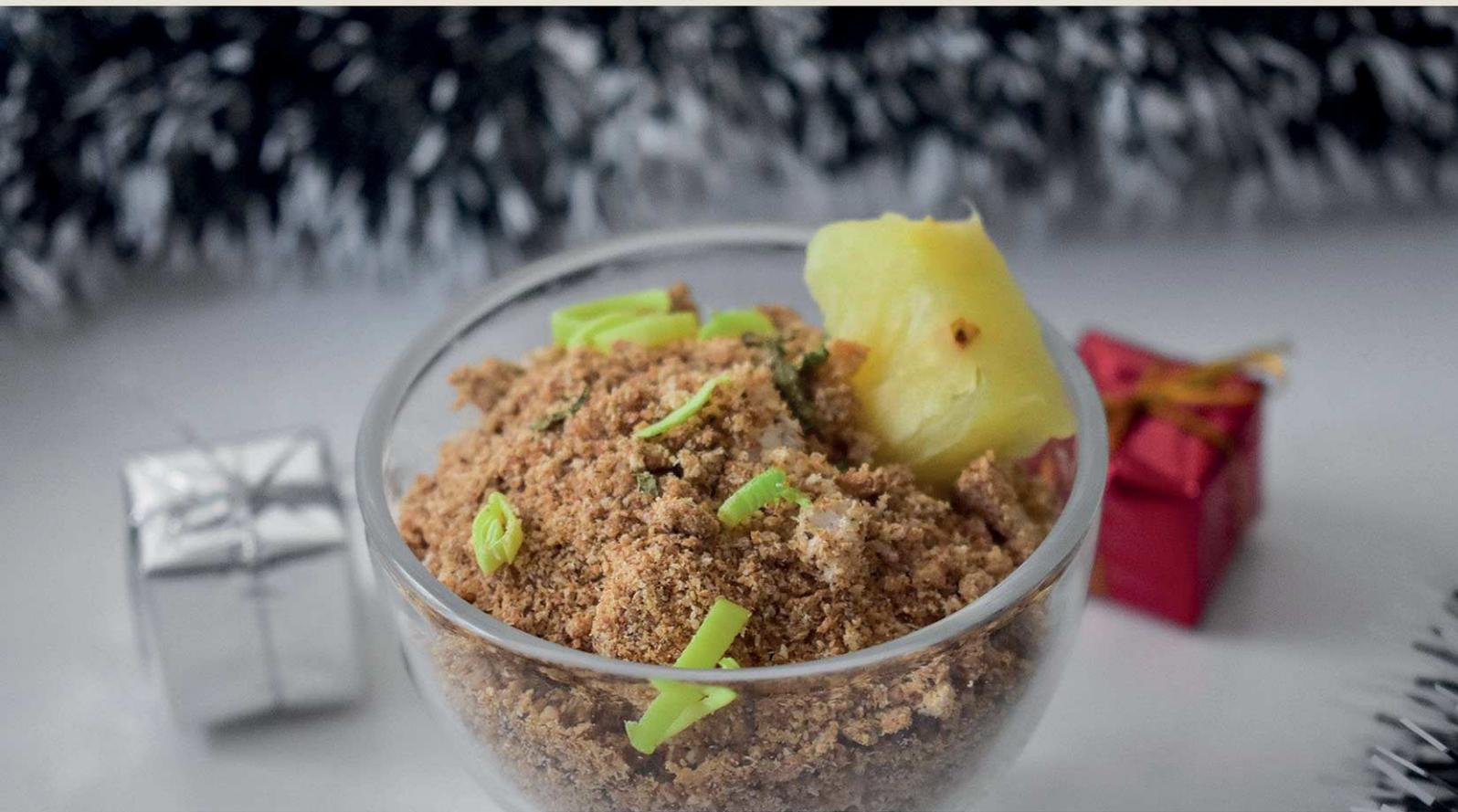
\$\$\$



1 porção

Aqueça uma frigideira com óleo de coco, coloque o alho e o abacaxi picados e deixe até ele começar a ficar douradinho.

Acrescente a pasta de amendoim, misture, e adicione a farinha de mandioca, mexa constantemente até dourar. Coloque o coco em flocos finos o alho poró e acerte o sal.



### ATENÇÃO

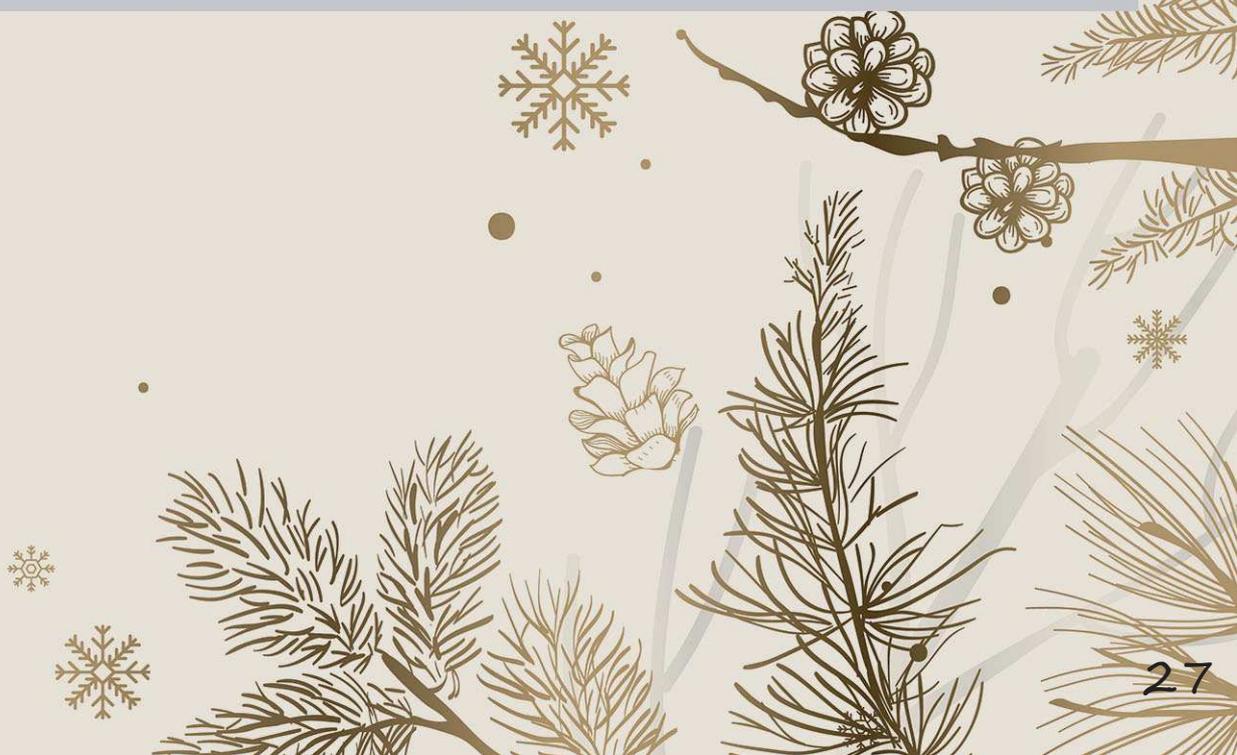
*A pasta de amendoim precisa ser natural, sem açúcar e nem sal.*

### SUBSTITUIÇÕES

*O coco em flocos finos pode ser o resíduo do leite de coco.*

*A pasta de amendoim pode ser substituída por outra pasta de oleaginosa ou pasta de semente.*

*O abacaxi é uma sugestão, mas você pode usar banana, ou outra fruta de sua preferência.*





*Tradicionalmente feito de pão amanhecido, molhado em calda ou leite, passado em ovos, e frito. Com açúcar e canela polvilhado por cima. Essa é uma versão vegana e sem glúten. Perfeito para um café da manhã natalino.*

## *RABANADA*

# INGREDIENTES

## LEITE

500ml de leite de amêndoas  
1 colher de sopa de açúcar mascavo  
1 colher de chá de extrato de baunilha  
1 colher de chá de canela ou 1 rama  
¼ colher de chá de noz moscada  
½ colher de chá de gengibre  
Raspas de meia laranja

## PARA EMPANAR

1 baguete sem glúten  
2 xícaras de farinha de linhaça  
1 xícara de açúcar demerara  
2 colheres de sopa de canela em pó  
1 colher de sopa de óleo de coco



1h de preparo  
20 min montagem  
30 min no forno

\$\$\$



5 pedaços

Corte o pão em fatias de 2 cm de espessura. Misture o leite de amêndoas com o açúcar, baunilha, canela, noz moscada, gengibre e as raspas de laranja bahia. Deixe reservado por pelo menos 1 hora para pegar o sabor. Mergulhe cada fatia de pão no leite, sem encharcar demais. Depois, passe na farinha de linhaça.

Aqueça a frigideira com uma colher de sopa de óleo de coco e, assim que estiver quente, coloque as fatias até dourarem, depois vire as fatias para dourar o outro lado.

E por último passe os pães na mistura de açúcar e canela.

PARA ASSAR:

Pré-aqueça o forno a 180°C. Disponha as fatias passadas no leite e na farinha de linhaça, em uma fôrma untada e deixe por 30 minutos. Retire do forno e passe as fatias no açúcar e canela.



### ATENÇÃO

É muito importante não encharcar demais o pão, para ele não ficar mole e acabar desmanchando.

### SUBSTITUIÇÕES

Eu usei uma baguete sem glúten que eu tinha feito, mas você pode usar um pão sem glúten da sua preferência, ou se você não tiver problemas com glúten, use um pão francês comum.

No lugar do leite de amêndoas pode ser qualquer leite vegetal.

Pode usar o óleo de sua preferência.





# *BOLO DE LENTILHA*

*Substituindo o bolo de carne tradicional, essa versão vegetariana e sem pão usa lentilhas como base. Também serve como prato principal ou acompanhamento. É um prato com ingredientes acessíveis e fáceis de encontrar.*



# INGREDIENTES

## BOLO

3 xícaras de lentilhas  
1 cebola  
4 dentes de alho  
1 cenoura  
½ xícara alho poró  
2 colheres de sopa de pasta de tomate  
2 colheres de sopa de salsa  
1 ½ colher de chá de sal  
1 colher de chá de orégano  
1 colher de chá de páprica  
¼ colher de chá de pimenta do reino  
¼ colher de chá de pimenta caiena

## MOLHO

¼ xícara de pasta de tomate  
1 colher de sopa de vinagre balsâmico  
1 colher de sopa de melado  
½ colher de chá de mostarda amarela



1 hora de preparo  
40 min no forno



serve 4 pessoas

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Pique bem a cebola e o alho. Refogue com um pouco de azeite em uma panela. Quando dourar, acrescente a cenoura lavada e picada em cubinhos, junto com o alho poró picado. Então, acrescente a lentilha lavada e demolhada. Cubra com água e cozinhe por 20 minutos na pressão ou 50 minutos na panela convencional.

Quando ela estiver quase seca, coloque a pasta de tomate e os temperos.

Quando começar a grudar no fundo da panela, desligue o fogo e dê uma amassada na lentilha.

Unte uma fôrma de bolo inglês e coloque toda a lentilha dentro. Faça o molho: misture a pasta de tomate, o vinagre, melado e a mostarda. Espalhe por cima do bolo de lentilha.

Leve ao forno por 45-50 minutos, ou até ficar com a superfície escura. E espere esfriar por 15 minutos antes de cortar.



### ATENÇÃO

Deixe a lentilha de molho na água por no mínimo 12 horas, escorra e lave bem. Para esta receita em especial, a lentilha precisa ficar super mole e desmanchando. Então deixe passar do ponto sem medo.

Não coloque muita água para cozinhar a lentilha, só o suficiente para cobri-las. É preciso que a água do cozimento tenha secado completamente, para que ela se mantenha firme.

### SUBSTITUIÇÕES

A pasta de tomate é aquela pasta de tomate pelado, mas você pode utilizar um molho caseiro ou lata de tomate pelado batido no liquidificador.



*Esta é uma outra versão que substitui o peru de Natal. É um tofu recheado de cogumelos. Serve como acompanhamento ou prato principal.*

# ASSADO DE TOFU



# INGREDIENTES

## RECHEIO

1 cebola  
1 xícara de alho poró  
2 dentes de alho  
1 xícara de cogumelo paris  
1/2 xícara de funghi seco  
Sal e pimenta a gosto  
1 colher de sopa de tomilho  
1 1/2 colher de sopa de manjeriçã  
2 xícaras de alface romana  
azeite

## BASE

500g de tofu

## PARA PINCELAR

1 colher de sopa de óleo de gergelim  
1/4 xícara de pasta de tomate pelado  
1 colher de sopa de melado  
1/4 xícara de suco de laranja  
1 colher de sopa de shoyu  
1/2 colher de sopa de páprica defumada



20 min de preparo  
1 hora no forno



8 fatias

Seque o tofu com um pano, apertando delicadamente. Em seguida, amasse todo o tofu com as mãos ou um amassador de batata. Até ficar em pedacinhos pequenos. Coloque um pano fino em um escorredor. E transfira todo o tofu para o escorredor, cubra e coloque um peso por cima do tofu coberto. Este escorredor com o tofu precisa estar em cima de uma travessa ou uma fôrma, pois precisamos drenar todo líquido do tofu. Deixe por uma noite.

Refogue em uma panela quente com azeite, a cebola picada e o alho picado. Quando estiver dourado, acrescente o cogumelo paris picadinho e o funghi. Assim que estiverem macios, adicione o alho poró e a alface romana picada. Acerte e os temperos e o sal. Desligue o fogo e reserve.

Para fazer o molho para pincelar é só misturar bem todos os ingredientes.

Passado algumas horas, tire os pesos do tofu, abra o pano, e raspe delicadamente, pois os pedacinhos vão estar grudados.

Pré-aqueça o forno a 200°C.

Unte uma fôrma (pode ser redonda ou retangular), e coloque a metade do tofu amassado. Arrume com os dedos como se fosse uma massa de torta. Pincele toda a superfície com um pouco do molho, coloque o recheio de cogumelos no centro, e cubra com o resto do tofu. Pincele mais molho por cima, e leve ao forno. Asse por 1 hora.

Antes de servir, pincele mais uma vez com o molho e sirva quente.



### ATENÇÃO

O tofu precisa ser muito bem drenado para ficar sequinho e poder assar bem no forno.

Deixe no mínimo por 4 horas com um peso considerável por cima, dentro da geladeira.

Quando for ajeitar o tofu na fôrma, arrume como se fosse uma torta, com a borda da fôrma preenchida com tofu. E deixe somente o centro para o recheio.

### SUBSTITUIÇÕES

Você pode acrescentar 1 colher de sopa de fumaça líquida, no molho, para dar um sabor defumado.

Você pode usar só um tipo de cogumelo, e pode usar escarola ou espinafre no lugar da alface romana.

No molho, você pode usar o tahine no lugar do óleo de gergelim.





Uma receita de bolo tradicional natalino. É um bolo com frutas secas, cristalizadas e glacê por cima. Além de lindo, é gostoso e perfeito para tomar com café ou como sobremesa da ceia.

## ROSCA

(bolo de reis)



# INGREDIENTES

## BOLO

1 xícara de farinha de arroz  
1/2 xícara de polvilho doce  
1/2 xícara de amido de milho  
1 colher de chá de goma xantana  
1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio  
1/4 colher de chá de cremor tártaro  
2 colheres de sopa de óleo de coco  
1/2 xícara de açúcar mascavo  
1/2 xícara de açúcar demerara  
2 colheres de sopa de farinha de linhaça  
1 xícara de chá de frutas cristalizadas  
1/4 xícara de passas brancas  
1/4 xícara de passas pretas

1 colher de chá de essência de baunilha  
1/2 colher de chá de essência de avelã  
1/2 colher de chá de essência de amêndoa  
Suco de uma laranja bahia  
Raspas de uma laranja  
1/2 xícara de água

## GLACÊ

1 xícara de açúcar de confeitiro  
Suco de meio limão  
1 colher de sopa de água  
Frutas cristalizadas



20 minutos de preparo  
40 minutos no forno



10 pedaços

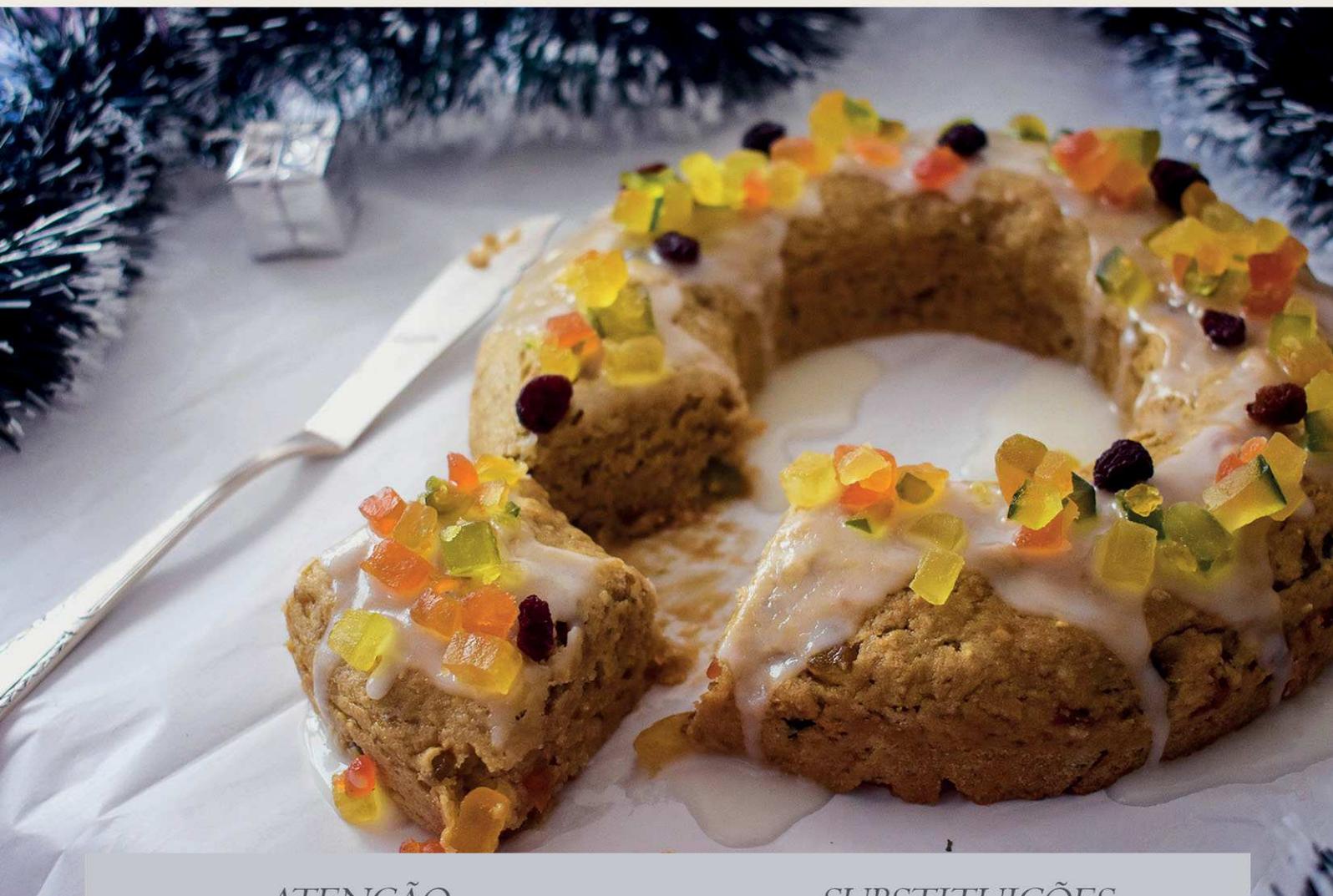
Pré-aqueça o forno a 180°C.

Comece fazendo os "ovos" de farinha de linhaça. Misture 2 colheres de sopa de farinha de linhaça + 6 colheres de sopa de água, e deixe agir por 15 minutos.

Misture as farinhas, a goma xantana, os açúcares, o bicarbonato + cremor tártaro (ou fermento químico). Em outro recipiente misture o óleo de coco derretido, as essências, o suco de laranja e as raspas de laranja. Adicione o gel de farinha de linhaça (ovo) e misture. Incorpore os ingredientes secos aos molhados. E comece a acrescentar a água aos poucos, até ficar uma massa cremosa. Se ficar muito seca, adicione mais água, aos poucos. E por último, coloque as frutas secas e cristalizadas.

Transfira a massa para uma fôrma untada de furo no meio. E leve para assar por 40 minutos ou até você furar com um palito o meio do bolo, e ele sair limpo.

Espere esfriar, e faça o glacê, misture o açúcar, suco de limão e a água até dissolver o açúcar completamente. Despeje por cima do bolo e em seguida decore com frutas cristalizadas.



## ATENÇÃO

*Não é possível substituir as farinhas e nem a goma xantana.*

*A quantidade de água pode ser aumentada se necessário, mas sempre coloque aos poucos para não ficar uma massa líquida.*

*Espere esfriar para desenformar o bolo e fazer a cobertura.*

## SUBSTITUIÇÕES

*Você pode substituir o bicarbonato + cremor tártaro, por 1 colher de sopa de fermento químico.*

*No lugar das frutas cristalizadas e frutas secas, você pode colocar gotas de chocolate.*

*No lugar da farinha de linhaça você pode usar a farinha de chia.*

*O suco de laranja, as raspas e as essências são opcionais, mas dão um gosto a mais.*



# SALPICÃO

*É uma salada mista misturada com maionese e temperos. Um prato típico natalino e que pode ser feito de vários jeitos. Vamos mostrar uma versão vegana, sem glúten e sem óleo.*



# INGREDIENTES

## SALADA

100g de vagem  
1 cenoura  
Meia lata de milho verde  
Meia lata de ervilha  
1 maçã  
¼ xícara de passas pretas  
¼ xícara de nozes  
1 colher de sopa de salsinha  
1 colher de sopa de cebolinha  
1 colher de chá de sal  
Pimenta do reino a gosto  
1 xícara de maionese de inhame

200g tofu  
1 colher de sopa de páprica defumada

## MAIONESE

1 inhame  
½ xícara de leite de coco  
1 colher de chá de goma xantana  
1 colher de chá de sal  
1 colher de sopa de limão  
1 colher de chá de cúrcuma  
1 dente de alho



20 min de preparo

\$\$\$



para 2 pessoas

Vamos começar com a maionese. Descasque e pique o inhame, cozinhe até ele ficar macio (cerca de 10 minutos na água fervente).

Bata o inhame no liquidificador com o leite de coco, a goma xantana, sal, limão, cúrcuma e alho. Bata tudo até ficar homogêneo e coloque na geladeira enquanto prepara a salada.

Lave e corte a vagem em pedaços pequenos, e a cozinhe por cerca de 10 minutos, ou até ficar macia. Descasque a maçã e pique em pedaços pequenos. Pique o tofu em tiras fina (ou rale). Aqueça uma frigideira com azeite e coloque as fatias de tofu, acrescente a páprica defumada, e uma pitada de sal e deixe até dourar.

Em um recipiente, junte a maçã picada, a vagem, tofu, milho, ervilha, nozes, uvas passas, salsinha, cebolinha, tempere com sal e pimenta a gosto. Adicione a maionese que estava na geladeira e misture até ficar cremoso.



### ATENÇÃO

*A goma xantana é importante para dar a textura de maionese no creme de inhame.*

### SUBSTITUIÇÕES

*Pode adicionar batata palha, se desejar.*

*Para a maionese, você pode substituir o inhame por batata ou mandioca.*

*Pode ser utilizada a maçã verde.*

*Pode colocar as uvas passas brancas, damascos ou tâmaras.*

*No lugar das nozes, pode ser amêndoas, pistaches, avelãs ou castanhas.*

*O tofu defumado pode ser usado no lugar do tofu tradicional.*



A photograph of several orange sorbets served in hollowed-out orange peels. The sorbets are a pale yellow color and have a textured, icy appearance. They are arranged on a white surface, possibly a tablecloth, with warm, glowing string lights in the background. The lighting is soft and focused on the sorbets, creating a cozy and inviting atmosphere.

# *SORVETE DE LARANJA*

*Uma opção refrescante para os dias quentes de verão, e para quem não quer consumir açúcar. Não é muito doce e nem pesado.*

# INGREDIENTES

## SORVETE

2 laranjas bahia  
3 bananas congeladas  
Raspas de 1 laranja  
1 colher de chá de extrato de baunilha  
1/3 xícara de leite de coco



10 min de preparo  
1 hora congelador

\$\$\$



10 porções

Corte ao meio as laranjas, e retire a polpa de 2 laranjas delicadamente, para não estragar a casca. Coloque no liquidificador ou processador com as bananas, o extrato de baunilha e o leite de coco, e processe até virar um creme.

Coloque em uma travessa e leve para o congelador por uma hora.

Para fazer as cumbucas com a casca da laranja, é só retirar as polpas delicadamente e colocar para congelar, depois de uma hora retire as metades e raspe toda a parte de dentro. Recheie com o sorvete e conserve no congelador.



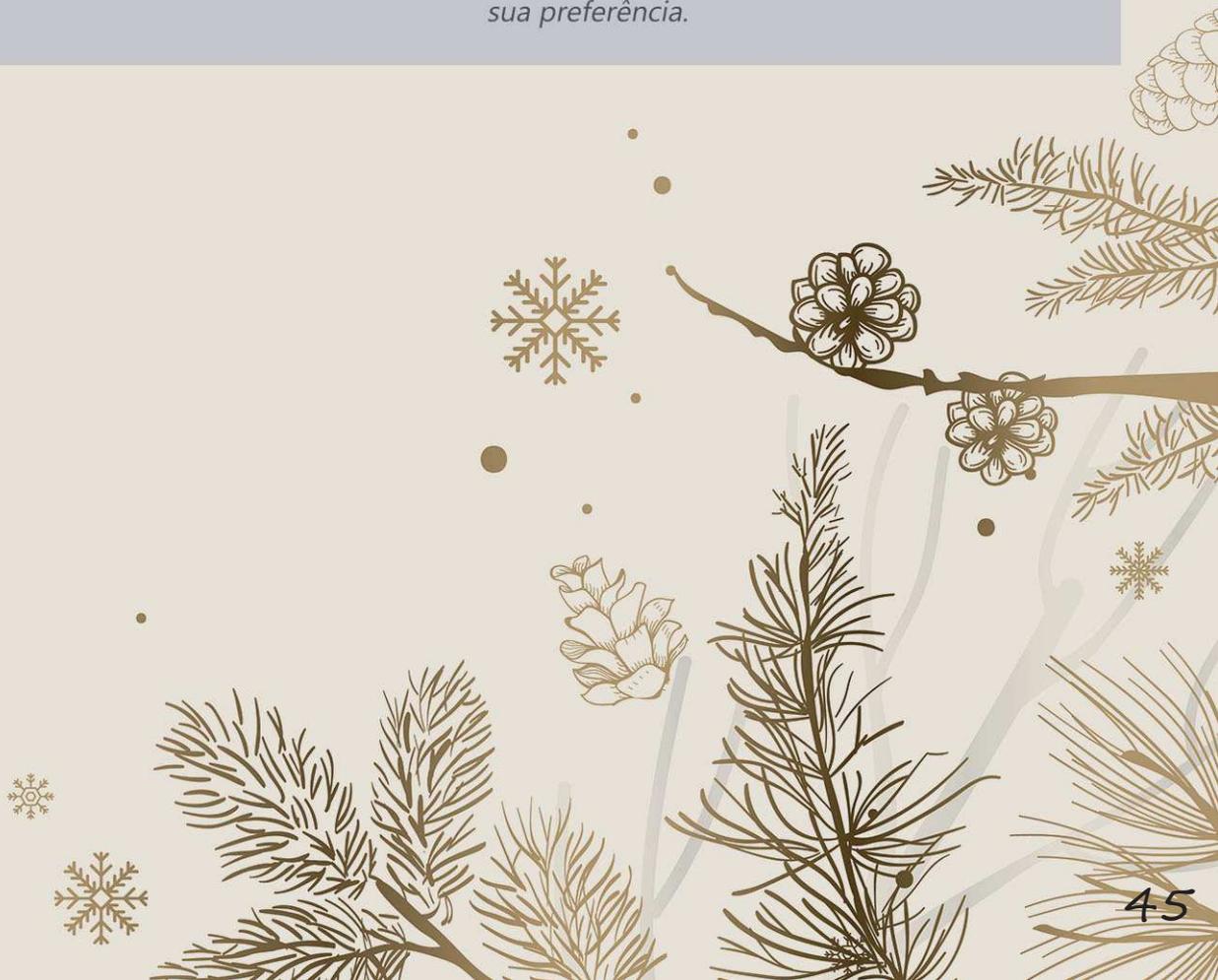
### ATENÇÃO

*Congele as cascas para ficarem mais firmes para usar.*

### SUBSTITUIÇÕES

*Pode usar limão no lugar da laranja.*

*Pode adoçar com açúcar ou adoçante da sua preferência.*





# PANETONE

O Panetone dispensa apresentações. É, sem dúvidas, minha comida favorita de natal. Em meu curso de **Panetones sem Glúten 100% Veganos**, ensino o passo a passo do panetone perfeito.



# Como Funciona

## Curso de Panetones sem Glúten 100% Veganos

*Impressione família, amigos e clientes com Panetones totalmente livres de glúten, ovos, leite ou qualquer ingrediente de origem animal.*

*Em meu **Curso de Panetones sem Glúten 100% Veganos**, você aprende a usar a fermentação natural para fazer um panetone realmente macio e muito saboroso. Você também aprende a fazer sua própria essência e frutas cristalizadas.*

*O curso é gravado, totalmente online e o acesso ao conteúdo do curso é vitalício.*

*Isso significa que você pode assistir de onde quiser e quantas vezes quiser!*

*Para saber mais, basta acessar o endereço abaixo.*

[www.myvegchef.com/panetone](http://www.myvegchef.com/panetone)

Material produzido por Bruna Serta e João Mattos,  
distribuído por My Veg Chef Ensino em Gastronomia.

Apresentado neste arquivo por Caramelo Studio,  
para fins de demonstração.

Nenhuma porção, parcial ou integral, pode ser  
distribuída ou comercializada sem autorização  
prévia dos autores.

Dúvidas, entrar em contato por:  
[bruna@caramelo.studio](mailto:bruna@caramelo.studio)