

Generation Vegan apresenta

RECEITAS VEGANAS NATALINAS

com Ivan Di Simoni



UNIÃO. DISRUPÇÃO. TRANSFORMAÇÃO.

GEN 



SOBRE O CHEF

Ivan Di Simoni, além de chef vegano, é ativista pelos direitos dos animais, artista plástico, videografista, ilustrador, designer gráfico, entre outras atividades que desempenha.

Foi ele quem criou as receitas que você vai aprender a fazer aqui nesse e-book. Nossa equipe agradece sua dedicação a esse projeto, Ivan!

Ivan tem um longo histórico de luta pelos direitos dos animais nas mais diversas áreas: nas suas redes sociais, como parceiro de diversas ongs e como ativista nas ruas também.

Temos certeza que vocês vão amar as receitas que ele produziu e compartilhou conosco da Generation Vegan para a criação desse e-book. Boas festas!



Os animais que estão nas fotos com o Ivan foram resgatados e vivem livres da exploração no Santuário Animal Sente

NATAL SEM CRUELDADE

Falar de Natal, ou de festas de fim de ano em geral, sem falar de comida é uma tarefa simplesmente impossível. A cada ano, famílias do mundo inteiro se reúnem em volta de uma mesa farta de alimentos de todos os tipos e cores. A ocasião é de celebração e confraternização, mas existe uma grande contradição nessas festas.

Ao mesmo tempo que nos juntamos para falar de harmonia, amor e esperança, nós colocamos nos nossos pratos seres que nunca conheceram esses sentimentos. A indústria da exploração animal é cruel, e é muito importante que nós possamos enxergar e entender isso, principalmente em uma comemoração na qual desejamos paz no planeta.

Foi por isso que esse e-book foi criado: para ajudar a criar nas nossas celebrações de fim de ano, uma atmosfera verdadeiramente amorosa, onde todos os seres possam desfrutar de um momento de paz e compaixão. Por um Natal sem sofrimento, sem crueldade, com muito carinho e felicidade.

Nós, da Generation Vegan, te desejamos boas (e deliciosas) festas!

Siga e apoie o trabalho do @santuarioliberal



RECEITAS

PRATOS PRINCIPAIS

- ⚡ Assado de hambúrguer 5
- ⚡ Beef wellington 7
- ⚡ Cogumelhoda 9
- ⚡ Peru de tofu recheado 11
- ⚡ Tender 13

ACOMPANHAMENTOS

- ⚡ Maionese de batatas 14
- ⚡ Salpicão 15
- ⚡ Gravy 17

SOBREMESAS

- ⚡ Cheesecake de morango 18
- ⚡ Pavê de amendoim 20



ASSADO DE HAMBÚRGUER



INGREDIENTES

5 hambúrgueres, de preferência não muito industrializados. Como os de grão-de-bico, beterraba, feijão e outros mais caseiros

200g de peito de peru ou presunto vegano

300g de farofa molhadinha (Pode usar uma pronta e adicionar cenoura ralada em uma panela para fazer uma farofa mais úmida. Capriche no recheio!)

Opcional: 200g de queijo vegano (a sugestão é usar muçarela, mas fica à sua escolha)

Para o molho:

**2 colheres de sopa de mostarda
2 colheres de sopa de vinagre
2 colheres de sopa de molho de soja
2 colheres de sopa de melado de cana**

PREPARO

1. Abra um plástico filme em cima da pia que vai ajudar a fechar como um rocambole.
2. Coloque as fatias de peito de peru arrumadas em camadas sobrepostas até chegar no tamanho desejado.
3. Coloque os hambúrgueres descongelados em cima da camada de peito de peru dispostos lado a lado até chegar ao comprimento desejado. Se comprar hambúrgueres diferentes, cada parte ficará de uma cor. Fica lindo.
4. Com a mão amasse os hambúrgueres para esticá-los, chegando a largura necessária para conseguir recheiar e enrolar como rocambole.
5. Recheie com a farofa e o queijo (pode usar linguiça também que fica ótimo).
6. Feche o rocambole tomando cuidado para não quebrar o peito de peru que deve ficar na parte externa.
7. Coloque em uma forma, pincele o caldo e leve ao forno.
8. A cada 10 minutos, retire do forno e pincele novamente totalizando 3 vezes.
9. Para finalizar e dar brilho, pincele pela última vez apenas com melado de cana e leve ao forno por 5 minutos. Está pronto para servir.



ASSADO DE HAMBÚRGUER



BEEF WELLINGTON



INGREDIENTES

Para o bolo de carne:

8 hambúrgueres veganos (preferência pelos naturais e pode misturar sabores diferentes)
Feijão vermelho cozido (opcional)
Castanha portuguesa cozida (opcional)

Camada de cogumelos:

700g de cogumelos frescos (preferência por portobello ou shitake)
1 dente de alho
Pimenta-do-reino
Sal

Massa folhada:

280ml de água
½ colher de sopa de sal
2 colheres de sopa de açúcar
60ml de óleo vegetal
1 pacote de fermento biológico (10g)
500g farinha de trigo
280g manteiga vegana (melhor alguma pastosa, não pode virar um óleo quando esquentar)



PREPARO

Preparo da massa:

1. Misture a água, o sal, o açúcar, o óleo vegetal e o fermento.
2. Misture a farinha e sove a massa por 7 minutos em uma superfície lisa e enfarinhada.
3. Deixe a massa descansar em uma tigela untada com óleo e coberta por filme plástico por 1 hora.
4. Abra a massa em formato de retângulo em uma superfície lisa e com bastante farinha até ficar com 1 dedo de espessura.
5. Pincele a massa com muita manteiga vegana.
6. Imagine a sua massa dividida em três partes iguais na vertical. Dobre a primeira parte sobre a segunda e depois dobre a terceira parte sobre a primeira e segunda. Precisa talento nessa hora pra não rasgar a massa.
7. Coloque a massa dobrada em uma bandeja coberta com plástico e use outro plástico para cobrir a massa. Leve à geladeira por 2 horas.
8. Retire a massa da geladeira e abra com rolo novamente. Repita o processo de passar a manteiga e dobrar duas vezes. Leve à geladeira coberta com plástico mais uma vez.
9. Repita esse processo no mínimo 5 vezes.

Preparo da camada de cogumelos:

1. Em um processador, triture todos os ingredientes. Refogue tudo em uma frigideira com pouco óleo. Reserve.

Preparo da carne:

1. Em uma tigela, misture todos os ingredientes até formar uma bola de carne.
2. Abra um plástico filme em uma bancada e coloque a carne, modelando um formato de rocambole. Cubra o rocambole com o filme e leve ao congelador por 30 min para firmar.
3. Retire do congelador e frite, com pouco óleo, todos os lados do bolo de carne
4. Espere esfriar e pincele a mostarda na carne.
5. Reserve.

Montagem do Beef:

1. Abra um plástico filme na bancada e espalhe os cogumelos em uma camada de aproximadamente 1 centímetro.
2. Coloque a carne na ponta e enrole com ajuda do plástico filme, envolvendo toda a carne com os cogumelos.
3. Abra a massa com ajuda de um rolo em uma bancada enfarinhada no tamanho necessário para cobrir a carne.
4. Retire o plástico filme da carne e posicione no canto para que você possa enrolar cobrindo assim toda a carne com a massa folhada.
5. Feche a massa de forma que fique tudo coberto e não apareça nenhum defeito. Você pode usar a massa para cortar motivos natalinos e eventualmente cobrir qualquer defeito.
6. Pincele uma camada de melado de cana e água em partes iguais para dar cor quando assar. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C pelo tempo necessário para assar a massa e ficar dourada.



COGUMELHOADA



INGREDIENTES

200g de cogumelos
3 batatas
1/2 pimentão vermelho
1/2 pimentão verde
1/2 pimentão amarelo
300g de broto de bambu cozido (encontrado em lojas de produtos orientais; pode ser substituído por palmito, fica melhor se não for em conserva)
2 cebolas
2 tomates
Azeitonas
Sal e pimenta-do-reino a gosto
Alho para refogar
Muito azeite
100 ml de água
Nori

PREPARO

1. Em uma panela, dissolva as folhas de nori com 1 copo d'água, o limão e 1 colher de sopa rasa de sal. Deixe os cogumelos fatiados grossos marinando por ao menos 15 minutos.
2. Refogue a cebola cortada em fatias grossas com alho e bastante azeite.
3. Retire a cebola e refogue o pimentão com alho na mesma panela.
4. Por último, refogue o cogumelo por apenas 2 minutos com alho. Não deixe ele diminuir muito.
5. Agora comece a montagem em um pirex seguindo essa ordem: batata, cogumelo, cebola, pimentão, tomate e repita.
6. Reserve mais cogumelos para a segunda camada.
7. Regue com muito azeite, sal e pimenta-do-reino.
8. Leve ao forno coberto por papel alumínio por 30 minutos, retire o papel e asse até dourar.





PERU DE TOFU RECHEADO



INGREDIENTES

Recheio:

- 3 talos de aipo
- 2 cebolas roxas
- 3 xícaras de cogumelos picados
- 2 xícaras de aveia
- ½ xícara de tomate seco
- 1 colher de sobremesa de manjeriço
- ½ xícara de nozes
- 3 dentes de alho
- 2 colheres de sobremesa de sálvia desidratada

Peru:

- 500g de tofu firme
- ½ xícara de fubá (dependendo da firmeza do tofu pode precisar mais)
- Temperinhos a gosto
- 1 colher de sopa de tomilho
- 1 colher de sopa de alho em pó
- Sal a gosto

Molho:

- 2 colheres de mostarda
- 2 colheres de vinagre
- 2 colheres de molho de soja
- 2 colheres de melado de cana

PREPARO

1. Bata todos os ingredientes do recheio em um processador e reserve. Bata todos os ingredientes do "peru de tofu" e aos poucos vá colocando mais farinha até atingir a consistência de uma massa de bolo ou um creme consistente.
2. Unte uma forma, de preferência redonda, com creme vegetal e farinha. Despeje 2/3 da massa de tofu na tigela e vá aplainando as paredes para criar um buraco onde entrará o recheio com muito cuidado para a espátula não encostar na tigela e tirar o que foi untado. Jogue o recheio e cubra com o resto da massa.
3. Leve ao forno por cerca de 40 minutos ou até ficar dourado. Retire do forno e coloque em uma travessa da mesma forma como retiraria um bolo da forma. Pincele o caldo por toda a superfície e leve ao forno novamente para dourar. Em 10 minutos retire e pincele novamente. Após mais 10 minutos, retire do forno mais uma vez e pincele, desta vez apenas com melado de cana. Mais 10 minutos e está pronto.
4. Fica ótimo com batatas assadas com sal grosso e alecrim que você pode colocar para assar junto com o peru de tofu.



PERU DE TOFU RECHEADO





INGREDIENTES

1 tender vegano da Goshen

Marinado:

1 laranja seleta
Louro em pó
½ colher de sopa de cebola em pó
Orégano fresco
Tomilho fresco
2 dentes de alho triturado

Caldo:

2 colheres de sopa de mostarda
2 colheres de sopa de vinagre
2 colheres de sopa de molho de soja
2 colheres de sopa de melado de cana

PREPARO

1. Faça cortes rasos no tender desenhando losangos para deixar entrar o tempero.
2. Misture os ingredientes do marinado e coloque tudo dentro de um saco plástico junto com o tender, por uma noite na geladeira.
3. Retire o tender do saco plástico, coloque em uma forma.
4. Pincele o caldo de melado de cana e shoyu sobre o tender e leve ao forno médio.
5. A cada 10 minutos, retire do forno e pincele novamente.
6. Quando perceber que está bem cozido (mais ou menos 30 minutos), retire do forno e pincele a última camada somente com melado de cana que vai deixar com bastante brilho e leve ao forno por mais 5 minutos.
7. Retire do forno e decore com cerejas em calda, batatas assadas e farofa.



MAIONESE DE BATATAS



INGREDIENTES

4 batatas grandes cozidas
2 cenouras cozidas
1 lata de milho
1 maçã verde
500g de tofu soft
Suco de 1 limão
1/2 maço de cheiro-verde
1/2 xícara de azeitonas azapa
2 xícaras de azeite
1 pitada de açúcar
1 colher de chá de mostarda
Sal a gosto
Pimenta-do-reino

PREPARO

1. Cozinhe as batatas e as cenouras em uma panela de água com sal.
2. Escorra a água, espere esfriar.
3. Descasque e corte em cubos. Separe em um bowl e deixe descansando com 1 xícara de azeite.
4. Em um processador de alimentos, misture a outra xícara de azeite, o tofu, o limão, o sal, a pimenta-do-reino, a mostarda e o açúcar. Deixe bater por aproximadamente 5 minutos.
5. Corte a maçã em cubos e junte à batata e à cenoura.
6. Misture todos os ingredientes e o cheiro verde picado à tofunese e leve à geladeira.
7. Sirva frio. Fica melhor ainda no dia seguinte. Fica a dica.



SALPICÃO PRO RÉVEILLON OU NATAL



INGREDIENTES

2 xícara castanha de caju torrada e salgada
300g "vrango" ou carne de jaca, carne de casca de banana, cogumelo eryngi ou algum outro substituto
100g tofu defumado ralado
1 colher de sopa de creme de cebola
1 colher de sopa de vinagre branco
1 cebola roxa
200g passas brancas
2 talos de aipo
Cebolinha
200g repolho cortado fininho
1 cenoura grande ralada
1 lata de milho
Batata palha
1 limão
Pimenta-do-reino
Sal

PREPARO

1. Prepare a "carne" de sua preferência. Nesse caso, foi usado "vrango" e, por isso, foi preciso descongelar e colocar de molho em uma "sopinha" fervente com água, creme de cebola, vinagre branco e sal por uns 10 minutos para cozinhar e temperar.
2. Coloque as castanhas em demolho em 2 xícaras de água fervente por 20 minutos. Retire e bata no liquidificador com sal, limão e pimenta-do-reino até virar um creme.
3. Corte a cebola roxa em cubinhos bem pequenos e deixe de molho em água gelada para tirar a acidez já que vamos comer crua.
4. Coloque as passas em água quente e um pouco de limão para inchar
5. Rale a cenoura.
6. Agora é só misturar todos os ingredientes menos a batata palha.
7. Deixe para colocar a batata palha na hora de servir, senão ela amolece.



SALPICÃO PRO RÉVEILLON OU NATAL





INGREDIENTES

1 cebola
1 talo de aipo
1 alho-poró
5 dentes de alho
1 cenoura
Tomilho fresco
3 folhas de louro
Alecrim
Azeite
Sal
Pimenta-do-reino
200g cogumelos (preferência por portobello ou shitake)
Caldo de legumes caseiro
1 colher de chá de mostarda amarela
½ xícara de shoyu
2 colher de sopa de melado de cana
½ colher de sopa de farinha de trigo diluída em meio copo de água

PREPARO

1. Coloque todos os legumes e temperos em uma forma adicionar bastante azeite.
2. Asse em fogo médio até tudo ficar bem dourado, lembrando de mexer na metade do tempo para não queimar a parte de baixo.
3. Ferva o caldo de legumes e despeje sobre os cogumelos em uma tigela até cobrir.
4. Tire os legumes do forno e despeje todo o cogumelo com o caldo na forma para retirar todo o sabor que ficou grudado no recipiente.
5. Em seguida, leve tudo para a panela para apurar o sabor.
6. Ferva todos os ingredientes por 10 minutos. Vá colocando mais caldo de legumes até chegar na quantidade desejada.
7. Coloque todos os legumes e temperos em uma forma. Adicionar bastante azeite.
8. Coe e descarte todo o sólido, ficando apenas o líquido na panela.
9. Tempere com mostarda, shoyu e melado de cana. Se necessário, coloque mais caldo de legume, pois pode ter secado muito.
10. Misture a farinha com um pouco de água em um copo para não ficar bolinhas e despeje na panela para engrossar um pouco o caldo.



CHEESECAKE DE MORANGO



INGREDIENTES

Massa:

350g biscoito maisena
7 colheres de sopa de manteiga com sal vegana

Creme:

250g castanha de caju
1/2 xícara de painço
1 xícara de açúcar

Cobertura:

350g de geleia de morango
2 caixinhas de morango

PREPARO

1. Triture o biscoito maisena com a manteiga até formar uma farofa.
2. Em uma forma, despeje a farofa e amasse com o fundo de um copo.
3. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 20 min.
4. Cozinhe as castanhas por 20 minutos e o painço até ficar bem molinho, em torno de 15 minutos.
5. Bata as castanhas e o painço coados junto com o açúcar no liquidificador com a ajuda de 1 xícara da água que sobrou do cozimento. Coloque uma pitada de sal. Bata bastante até ficar um creme homogêneo.
6. Despeje o creme sobre a massa na forma.
7. Leve ao congelador por 30 minutos para firmar.
8. Retire do congelador e espalhe a geleia por cima. Em seguida, enfeite com os morangos cortados.
9. Leve a geladeira por 1 hora e já pode servir.



CHEESECAKE DE MORANGO



PAVÊ DE AMENDOIM



INGREDIENTES

Para o leite condensado de castanha de caju:

300g de castanha de caju torrada e salgada
800 ml de água
2 xícara de açúcar
1 pitada de sal

Para o creme:

3 caixinhas de creme de leite vegano (600ml)
3 xícara de açúcar
1 pacote de amendoim torrado e moído
200g de manteiga vegana
1 pitada de sal

Para a montagem do pavê:

300g de amendoim torrado e moído para cobrir
2 a 3 pacotes de biscoito maisena vegano
1 xícara de vinho branco misturado com 1 litro de água

PREPARO (leite condensado)

1. Ferva a água e desligue o fogo.
2. Coloque as castanhas em demolho por 20 minutos.
3. Bata tudo no liquidificador (água + castanhas) até formar um creme homogêneo.
4. Leve ao fogo baixo e mexa até dar ponto de creme espesso (lembre que quando esfriar ele ainda ficará mais denso).

PREPARO (creme)

1. Misture o açúcar com a manteiga vegana com as mãos até dissolver a manteiga.
2. Em seguida, misture o creme de leite vegano, o amendoim torrado e o sal.

PREPARO (montagem)

1. Prepare o leite condensado vegano e reserve (deve estar frio).
2. Prepare o creme e reserve.
3. Espalhe uma camada de creme no fundo de um pirex.
4. Faça uma camada de biscoito, molhando cada um deles no vinho diluído por 3 segundos (depende bastante da textura preferida e do biscoito).
5. Intercale as camadas de biscoito com o creme até acabar o creme.
6. Quando acabarem as camadas, despeje o leite condensado vegano por cima do pavê e finalize com 300g de amendoim torrado e moído.
7. Leve à geladeira por 2 horas.



UNIÃO.

DISRUPÇÃO.

TRANSFORMAÇÃO.

