



AGRADECIMENTOS

Quero deixar aqui um agradecimento gigante a todas as pessoas que, ao longo destes 6 anos, têm seguido o nosso percurso na Comer Amor e nos permitiram continuar a fazer um trabalho do qual nos orgulhamos e que sentimos ser para o bem comum.

Agradeço igualmente à 20|20 Editora pelo convite e voto de confiança.



ÍNDICE



Introdução

08. O Que é «Comer Amor»

1 Vegetais

os super-heróis do prato

- 12. Salada quente e fria de brócolos, pimentos e pinhão
- 14. Pepinos recheados com couve-roxa e maçã raineta
- 16. Pickles de beterraba com xarope de açúcar e nozes
- 18. Tagliatelli de curgete com alho assado no forno
- 20. Esmagada de curgete mediterrânea
- 22. Batata-doce no forno com paprica e alecrim e molho de pepino
- 24. «Arroz» falso de couve-flor, coentros e lima
- 26. Tiborna de tomate e balsâmico
- 28. Ceviche de brócolos em ninho de abacate
- 30. Empadão de batata-doce e cogumelos
- 32. Lasanha vegana crua
- 34. Caril seco de abóbora

2 Leguminosas

proteínas que nos amam

- 38. Salada de feijão-manteiga e romã
- 40. Hambúrguer de feijão-preto e batata-doce
- 42. Guisado de feijão-preto, cenouras e lima
- 44. Sopa de lentilhas e pimentos assados
- 46. Puré de grão e coco
- 48. Pimentos padrón recheados com puré de grão e beterraba
- 50. Milhete em leite de coco com ervilhas-de-quebrar e limão
- 52. Esparguete de quinoa com montes de vegetais
- 54. Omelete sem ovos? Farinha de grão!
- 56. Caçarola asiática de castanhas e vegetais
- 58. Ervilhas guisadas com curgete

3 Cogumelos e mais cogumelos

são mesmo mágicos

- 62. Ragu de cogumelos
- 64. Creme de cogumelos e espargos
- 66. Caril de 3 cogumelos

- 68. Ceviche de cogumelos e toranja
- 70. Salada de cogumelos silvestres grelhados
- 72. Sopa miso, cogumelos e tofu à antiga
- 74. Cogumelos emaranhados com batatas e espinafres
- 76. Sopa de cogumelos e brócolos em leite de coco
- 78. Tofu picante no wok com cogumelos

4 Leites de sementes e frutos secos alternativas aos laticínios

- 84. «Leite» de frutos secos e cereais: amêndoas, nozes, arroz integral, aveia e sésamo
- 86. O melhor «leite» de chocolate do mundo
- 88. Batido de todas as bagas
- 90. Patê de caju com alho e ervas
- 92. «Queijo» de amêndoas
- 94. «Leite» de coco caseiro

5 Pão

- 98. Pão de coco e amêndoas
- 100. Pão de banana e aveia com compota de frutos vermelhos
- 102. Pão de cebola
- 104. Crackers de rosmaninho e alho

6 Sobremesas e doces

- 108. Bolo de cacau e feijão-preto
- 110. Biscoitos de banana e aveia
- 112. Gelado de banana, morangos e amêndoas
- 114. Queques de chocolate
- 116. Biscoitos de amêndoa e limão
- 118. Brownie, brownie, brownie
- 120. Bolinhas de energia
- 122. Geleia de framboesas e chia
- 124. Pudim cru de banana e nozes
- 126. Biscoitos salgados de aveia, gengibre e sésamo
- 128. Panquecas de banana e aveia



7 Molhos e dippings

sabor, cor e amor

- 132. Húmus e Húmus de beterraba
- 134. Guacamole
- 136. Tzatziki
- 138. Ketchup de tomate seco
- 140. Pesto de agrião e limão
- 142. Dipping vietnamita
- 144. Chutney de cebola roxa
- 146. Compota de tomate
- 148. Molho satay
- 150. Chimichurri
- 152. Molho de pimentos assados
- 154. Dukkah
- 156. Azeite picante de Caiena

8 Os meus favoritos

cozinhas do mundo

- 160. Caril verde de batata-doce e capim-limão
- 162. Dhal
- 164. Tom yum de tofu
- 166. Chili sem carne
- 168. Caril indiano de legumes
- 170. Pho vietnamita
- 174. Tikka masala de abóbora
- 178. Risoto de espargos e cogumelos
- 180. Cuscuz com frutos secos e laranja
- 182. Koshary
- 186. Tagine de beringela
- 188. Muamba de grão e quiabos
- 190. Empadão de puré de batata-doce com ervilhas e recheio de lentilhas em tomate com creme de coco

9 Fermentados

novos amores

- 194. Kimchi
- 198. Chucrute
- 200. Kombucha
- 202. Pickles de limão
- 204. Tempeh



INTRODUÇÃO



Este livro tem uma história muito engraçada. Comecei a pensar e a sonhar com ele mais ou menos na mesma altura em que comecei a levar a sério a paixão pela culinária à base de plantas e a fazer dessa paixão o meu trabalho.

Com este desejo de levar a comida vegetal a cada vez mais pessoas, cresceu também a vontade de escrever um livro dirigido a todos. Aos que comem de tudo, aos que só comem plantas, aos que evitam alimentos mais processados e aos que só querem uma fonte de inspiração para trazer mais alimentos naturais para os seus pratos. Neste processo, já estive bem perto de editar um livro, mas quis o destino que fosse a 20|20 Editora a partilhar este sonho comigo.

Não há dúvida de que a cozinha vegetariana tem estado em destaque nos últimos anos, com uma tendência crescente. Prevê-se que continue a crescer a nível de adeptos, assim como de quantidade e qualidade da informação disponível. Todos os anos são lançados livros fantásticos sobre este tema e o facto de alguns serem verdadeiros bestsellers demonstra o quanto o público precisa deles.

A comida vegetariana não é, nem nunca foi, território exclusivo de vegetarianos. Todas as pessoas, independentemente do seu tipo de dieta, beneficiam de ter mais vegetais na sua alimentação. E é relevante e necessário que esta informação esteja disponível de forma simples, acessível, organizada e abrangente.

Ao longo dos meus anos como cozinheira de culinária vegetariana e com a minha empresa de catering e entregas de refeições vegetarianas ao domicílio, a Comer Amor, tenho experimentado em primeira mão este fenómeno — existe

uma grande curiosidade e necessidade do público em geral de ter opções alimentares à base de vegetais.

Este livro é sobre isso, e pretende ser uma ajuda para todas as pessoas que queiram introduzir na sua alimentação mais ingredientes à base de plantas, mas que não sabem bem por onde começar. Por vezes, por falta tempo, conhecimento e inspiração, acabamos por cozinhar os vegetais sempre da mesma forma. Espero que encontre aqui ideias para utilizar vegetais, leguminosas, cogumelos, fermentados e afins por forma a tornar as refeições do dia a dia mais equilibradas, saborosas, ecológicas e saudáveis.

Focando-me no saudável, trago também alguns capítulos que transformam os suspeitos do costume em aliados. Nos capítulos do pão e das sobremesas e doces, vamos aprender ideias simples para tornar este grupo de alimentos em algo que podemos apreciar de forma mais equilibrada.

Este livro é para ser utilizado no dia a dia. Quando tiver em casa uma lata de feijão e não souber o que fazer com ela, espreite o capítulo das leguminosas.

Uns brócolos a ficarem amarelecidos no fundo do frigorífico? Que tal uma salada quente e fria? Um prato para impressionar os convidados? O capítulo das receitas do mundo é o seu melhor amigo.







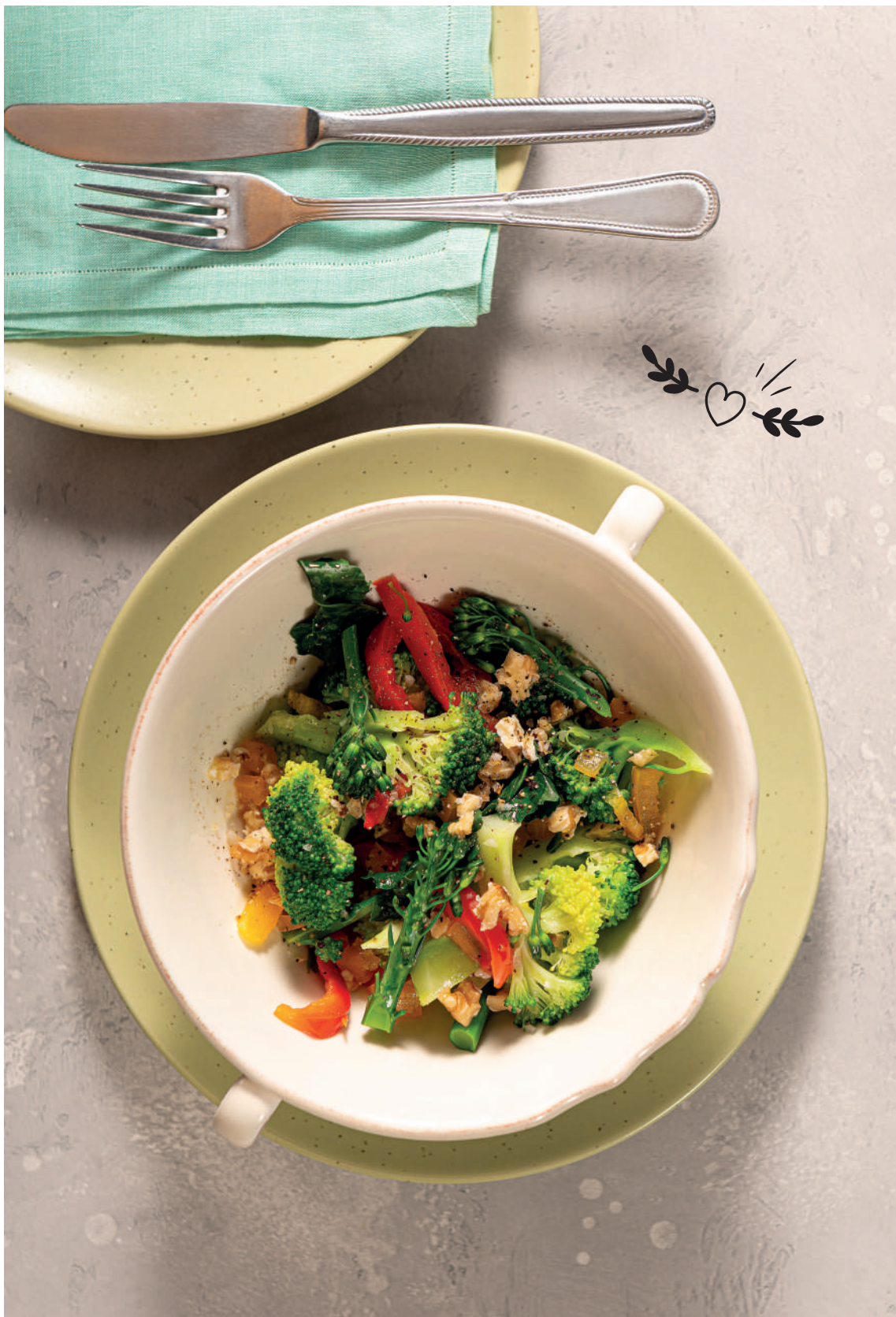
VEGETAIS

OS SUPERHERÓIS DO PRATO

Os vegetais são e devem ser o herói de qualquer regime de alimentação saudável. Sempre que possível, devemos escolher legumes biológicos. Sim, são mais caros nos supermercados, mas hoje em dia já há tanto mercado com produtos bio bons e acessíveis, que cada vez mais dispomos de alternativas para adquirir este tipo de produtos.

Também as cooperativas de produtores biológicos, que distribuem vegetais da época e até entregam em casa, são uma opção. Procurem na Internet serviços de entrega de cabazes de produtos biológicos, há imensos, e a bons preços, e desta forma é possível saberem de onde vem o que estão a comprar. Se não for possível, comprem conforme conseguirem, prestando atenção à proveniência do produto e à sua sazonalidade.

Os vegetais são o meu grupo de ingredientes favorito, por serem tão nutritivos, cheios de cor e sabor e tão versáteis, que mesmo que não comêssemos mais nada, não se tornaria aborrecido. Deixo-vos algumas ideias deliciosas e saudáveis, cheias de sabor e nada complicadas de confeccionar.



SALADA QUENTE E FRIA DE BRÓCOLOS, PIMENTOS E PINHÃO

A salada é um dos meus pratos favoritos de cozinhar, porque as possibilidades são infinitas! Podemos brincar com texturas, sabores e há várias maneiras de preparar cada um dos ingredientes. Pode ser tão simples quanto dispôr de 3 bons ingredientes e de um molho ou dressing genial, e temos uma salada que pode acompanhar uma refeição ou servir como uma entrada deliciosa. Uma vez que o pinhão não é acessível, podem usar outro fruto seco ou semente, ou até nenhum. Utilizem estas receitas como modelo, como inspiração, e construam a partir daí. Esta primeira salada serve um pouco para vos inspirar e mostrar que uma salada pode ser criativa, inesperada e simples. E toda a gente sabe que os brócolos são muito saudáveis!

INGREDIENTES

- 200 g brócolos
- 20 ml de azeite virgem extra
- 1 dente de alho
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta-preta
- 100 g de grelos de brócolos
- 1 pimento vermelho
- 1 pimento amarelo

MOLHO OU DRESSING PARA A SALADA

- 100 g de pinhões (ou outro fruto seco)
- 1 colher de chá de xarope de ácer
- Sumo de 1 lima
- Sal marinho q.b.
- Pimenta-preta em grão moída na hora q.b.
- 20 ml de azeite virgem extra

1. Brinje os brócolos e reserve (bringir quer dizer cozer os brócolos em água quente durante 3 minutos e retirá-los para uma tigela de água, com cubos de gelo, para parar a cozedura e induzir um choque, que mantém a cor verdinha do vegetal, e também lhe dá uma ótima textura estaladiça).

2. Aqueça uma frigideira com um fio de azeite e salteie os alhos com os grelos de brócolos durante 2 minutos. Tempere com sal e pimenta. Mantenha quente e reserve.

3. Corte o pimento vermelho em tiras bem fininhas e o amarelo em cubinhos. Grelhe os pimentos vermelhos numa frigideira que sirva de grelhador. Mantenha quentes e reserve.

MOLHO OU DRESSING

1. Misture tudo muito bem. Prove e retifique os temperos.

2. Na hora de servir, numa saladeira ou tigela, misture todos os componentes e «vista» com o molho. Vamos ter alguns elementos crus, outros cozinhados, uns quentes e outros frios.

3. Termine com os pinhões.

PEPINOS RECHEADOS COM COUVE-ROXA E MACÃ RAINETA

INGREDIENTES

- 1 pepino
- Sal marinho q.b.
- Pimenta-preta moída na hora q.b.
- ½ limão
- 2 maçãs raineta
- 100 g de couve-roxa
- 3 colheres de sopa de kefir
- Azeite virgem extra q.b.

1. Descasque o pepino às tiras, como as nossas avós faziam, recordam-se? Corte-o em 4 pedaços iguais.

2. Com uma colher, e muito cuidado, remova o interior do pepino, deixando sempre uma camada na parte de baixo, para o recheio não sair. Reserve o interior do pepino para outra receita. Essa polpa é ótima para molhos de pepino (como, por exemplo, a receita deste livro de batata-doce assada com molho de pepino).

3. Tempere o interior do pepino com um pouco de sal, pimenta e sumo de limão.

4. Com um ralador, rale a maçã raineta e tempere imediatamente com o sumo de limão. Isto vai impedir a maçã de oxidar e ganhar um tom acastanhado.

5. Corte a couve-roxa em juliana muito fininha e misture-a com a maçã. Junte-lhe o kefir, o azeite, uma pitada de sal e pimenta. Prove e ajuste os temperos.

6. Recheie os pedaços de pepino com esta mistura.

7. Reserve no frio até servir. Esta entrada ou snack é excelente servida bem fresquinha.





PICKLES DE BETERRABA COM XAROPE DE ÁCER E NOZES

Tenho tanto amor por estes pedaços avinagrados de coisas boas. Com um bom vinagre de maçã, daqueles que não foram pasteurizados e que ainda têm a «mãe» presente, são muito saudáveis e fáceis de fazer. Dica: procure vinagre de maçã virgem cru. Uma maneira de ver se o vinagre é bom, é levantar a garrafa e ver se tem depósitos castanhos no fundo. Se tiver depósitos, compre, é do bom. Encontra-se em lojas de produtos naturais e em bons mercados.

INGREDIENTES

- 3 beterrabas cruas
- 100 ml de vinagre de maçã cru
- Sal marinho q.b.
- Nozes q.b.
- Xarope de ácer q.b.

1. Descasque e corte as beterrabas em rodela. Coloque-as cortadas numa tigela e cubra com o vinagre e o sal. Deixe pelo menos durante 1 hora.

2. Na hora de servir, pode fazer coisas giras como empilhar rodela de beterraba, alternadas com xarope de ácer e nozes.



TAGLIATELLI DE CURGETE COM ALHO ASSADO NO FORNO

Quem não gosta de um belo prato de pasta, não pode gostar de mais nada nesta vida. Há todo um mundo de massas elaboradas com farinhas de outros cereais que não trigo. Nesta receita, vamos utilizar tagliatelli integral de quinoa e arroz. Podem encontrar toda uma panóplia de massas sem glúten nas lojas de produtos naturais, supermercados bio e até nas grandes superfícies, na área de alimentação saudável.

INGREDIENTES

- 200 g de tagliatelli integral sem glúten (escolha um de que goste, pode ser de arroz, quinoa, trigo sarraceno)
- 2 cabeças de alho (sim, é muito alho, é mesmo assim)
- 1 curgete
- Sal marinho q.b.
- Pimenta-preta q.b.
- Azeite virgem extra q.b. (ou óleo de coco virgem)
- ½ pimento vermelho
- 3 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- 100 g azeitonas pretas
- 1 mão-cheia de alcaparras
- Orégãos q.b.

1. Coza a massa. Escorra com o passador sob água fria corrente, para deixar a massa solta, e reserve.

2. Num pirex ou tabuleiro de forno, asse as cabeças de alho cortadas inteiras, longitudinalmente, com um pouco de azeite, sal e pimenta. Asse até o alho estar quase a desfazer-se, em lume médio.

3. Entretanto, aqueça uma frigideira e, num pouco de azeite, salteie a curgete cortada em cubos. Tempere com um pouco de sal e pimenta-preta.

4. Adicione os pimentos cortados em cubinhos pequenos. Salteie durante 10 minutos, em lume médio baixo, mexendo sempre.

5. Adicione a massa já cozida que tinha reservado à frigideira com os legumes. Aumente o lume, junte mais azeite se estiver seco e o vinagre balsâmico. Deixe o vinagre evaporar, com o lume alto, mexendo sempre, de forma a que a massa e os legumes não queimem, apenas fiquem ligeiramente caramelizados. Quando o vinagre tiver evaporado, baixe o lume para o mínimo.

6. Prove e ajuste os temperos. Adicione as alcaparras, azeitonas e orégãos.

7. Deixe em lume brando durante mais 2 minutos, mexendo sempre, para ligar todos os sabores e ingredientes.

8. Por último, retire os alhos das cascas (se estiverem bem assados, é muito fácil de fazer com um garfo). Incorpore bem os alhos assados na massa e sirva com uma pitada de pimenta-preta moída na hora.





ESMAGADA DE CURGETE MEDITERRÂNEA

Mais uma receita com curgete! Afinal é tão saborosa, versátil e saudável! Também é um legume de preço acessível que tenho sempre em casa. Em minutos, conseguimos transformá-la em pratos bonitos e saborosos. Esta receita simples serve para inspirar novas maneiras de cozinhar este vegetal apaixonante. Depois, pode variar os ingredientes ao seu gosto ou consoante a estação do ano.

INGREDIENTES

- 3 curgetes
- 1 cabeça de alho
- Sal e pimenta q.b.
- Azeite q.b.
- Vinagre balsâmico q.b.
- 1 ramo de alecrim
- 1 ramo de tomilho (sempre que possível, use ervas frescas, as secas podem ser boas n algumas situações, mas prefira as frescas.)

1. Esta receita é muito simples: coloque tudo num tabuleiro e leve ao forno. Tudo, mesmo tudo, até a casca.

2. Quando os alhos estiverem assados, retire do forno, remova os alhos das cascas e misture com a curgete num recipiente.

3. Ajuste os temperos. Pode ser preciso mais sal ou azeite ou pimenta. Esmague tudo grosseiramente.



BATATA-DOCE NO FORNO COM PAPRICA, ALECRIM E MOLHO DE PEPINO

INGREDIENTES PARA AS BATATAS

- 5 batatas-doces médias
- 3 dentes de alho
- 1 ramo pequeno de alecrim
- 1 ramo pequeno de tomilho
- 3 colheres de sopa de azeite virgem extra
- Sal e pimenta-preta q.b.
- 2 colheres de chá de paprica em pó

MOLHO DE IOGURTE

- 1 iogurte vegetal natural sem açúcar
- Pimenta-preta q.b.
- 1 colher de chá de azeite virgem extra
- ½ limão
- ½ pepino

1. Coza as batatas-doces sem casca, cortadas aos cubos, em água a ferver, durante 5 minutos.

2. Entretanto, rale o pepino com um ralador de cenouras ou citrinos. Tempere com sal e reserve num recipiente raso, sobre uma camada de papel absorvente (o pepino tem muita água e, quando o temperamos com sal, liberta ainda mais água. Este processo permite-nos secar o pepino, para o molho não acabar muito aguado. É importante deixar o pepino ralado de parte durante alguns minutos para libertar a água. Antes de o colocar no iogurte, devemos secá-lo muito bem com papel absorvente).

3. Quando as batatas estiverem quase cozidas, retire-as da água e passe-as para um tabuleiro. Tempere-as com sal, pimenta-preta (moída na hora), azeite, alecrim, tomilho, alhos com casca e bastante paprica. Envolve tudo com as mãos: as batatas devem ganhar a cor da paprica.

4. Leve ao forno, em lume médio, durante 20 minutos. Vá observando e, se estiverem a ficar muito secas, diminua o lume e coloque mais um pouco de azeite. Entretanto, vamos preparar o molho. Numa tigela, misture todos os ingredientes: iogurte, sal, pimenta, sumo de meio limão, azeite e pepino ralado. Prove e ajuste os temperos. Reserve no frio até servir.

5. A proporção de pepino para iogurte deve ser de 50-50. Quando as batatas estiverem prontas, sirva com o molho à parte, para que cada pessoa coloque a seu gosto. O molho é muito fresco e ácido e dá um contraste e suntuosidade geniais às batatas quentes e ricas.





«ARROZ» FALSO DE COUVE-FLOR, COENTROS E LIMA

Coentros e lima: nhah! Lembra-me logo viagens e lugares distantes, cheiros quentes e aventuras. E a couve-flor é mais um ingrediente que tenho sempre em casa e que é lindo, saboroso, muito saudável, quase como um medicamento. Se alguém me diz que não gosta dela, é porque nunca a provou em todo o seu esplendor.

Esta receita utiliza a couve-flor de uma maneira original e versátil, porque é uma base que pode ser alterada com todo o tipo de sabores e especiarias. Aqui, vamos dar-lhe um toque asiático com a lima, mas pode optar pelo estilo mediterrâneo, com orégãos e azeitonas ou até mesmo alecrim!

Este «arroz» falso pode ser um excelente acompanhamento ou até um prato principal. Se lhe adicionarmos uma proteína, como tofu, feijão ou uma leguminosa, temos um prato completo.

A técnica de preparação da couve permite-nos consumi-la praticamente crua e manter a sua linda textura, sabor e propriedades nutritivas.

INGREDIENTES

- 1 cabeça de couve-flor
- 1 dente de alho
- 2 colheres de sopa de azeite virgem extra
- Pimenta-preta q.b.
- 1 lima
- 1 ramo de coentros grande

1. Para preparar a couve-flor, pode utilizar um ralador ou um processador de alimentos, como um robot de cozinha ou liquidificadora que usa para os batidos, ou até uma varinha mágica. Gosto de utilizar a liquidificadora: é rápida e não se suja quase nada.

2. Coloque a cabeça da couve partida em pedaços na máquina e triture até obter uma textura parecida com o arroz.

3. Escorra o líquido, seque bem e reserve em papel absorvente para ir secando mais.

4. Entretanto, aqueça uma frigideira e salteie o alho até ficar dourado, num fio de azeite, sempre em lume brando. Junte a couve-flor e tempere com sal e pimenta-preta. Salteie até ganhar uma ligeira transparência.

5. Antes de servir, tempere com o sumo de lima e os coentros picados (a lima deve ser sempre adicionada em último lugar, antes de servir, caso contrário, azeda o prato).