Fogão VERDE

Apresenta:

NATAL VEGANO

livro de receitas natalinas

INTRODUÇÃO

Natal é sobre vida, não sobre morte

O Natal vem se aproximando e nesse período do ano milhares de aves e porcos são mortos para satisfazer o egoísmo humano e são expostos na ceia em uma falsa sensação de fartura, contrariando isso, o Fogão Verde vem propor uma mudança de hábitos nessa data de amor e esperança, mostrando que é possível comer bem e com consciência.

Fogão VERDE

CARDÁPIO

Risoto de legumes
Farofa de uva passa
Salada de grão de bico
Bolinho de palmito

SOBREMESAS

Pavê de limão
Panetone

BEBIDAS

Caipirinha de cerveja
Clericot de vinho branco
Soda de verão
Smothie

RISOTO DE LEGUMES

INGREDIENTES

400g de arroz cozido
200g de legumes variados cozidos
1 pimentão picado
Coentro picado
1 cebola picada
4 dentes de alho amassado
100g de azeitona picada
1 c.c de páprica defumada
2 c.s de azeite

MODO DE PREPARO

Refogue a cebola com o azeite
Adicione o alho e o pimentão, refogue também
Adicione os legumes já cozidos
Adicione o resto dos ingredientes
Por fim, misture todos
Decore com tomate cereja

Fogão VERDE

FAROFA DE UVA PASSA

INGREDIENTES

300g de farinha de mandioca
100g de uva passa
1 cebola média picada
3 dentes de alho amassados
1 c.c de páprica defumada
1 c.c de tempero baiano
salsinha à gosto
100ml de óleo vegetal

MODO DE PREPARO

Refogue a cebola
Adicione o alho e refogue também
Junte a páprica defumada e o tempero baiano até dourar
Adicione a farinha de mandioca
Por fim, adicione as uvas passas

SALADA DE GRÃO DE BICO

INGREDIENTES

200g de grão de bico
Tomate
Pimentão
Coentro
Azeite
Temperos à gosto

MODO DE PREPARO

Deixe o grão de bico de molho por 24 horas, após isso escorra e cozinhe na panela de pressão por 8 minutos após pegar pressão;
Misture o grão de bico com os outros ingredientes;
Por fim, tempere e sirva.

BOLINHO DE PALMITO

INGREDIENTES

300g de palmito
4 c.s de farinha de trigo
Coentro
3 batatas inglesa cozidas
Temperos à gosto
Farinha de rosca

MODO DE PREPARO

Amasse as batatas;
Junte os outros ingredientes;
Misture até formar uma massa lisa;
Faça bolinhas e passe na farinha de rosca;
Por fim, frite mergulhando no óleo vegetal

Fogão VERDE

PAVÊ DE LIMÃO

INGREDIENTES

6 limões espremidos
1 pacote de biscoito maizena
300ml de leite condensado de inhame
300ml de leite de inhame em neve
4 c.s de açúçar

MODO DE PREPARO

Bata o leite de inhame até ficar em neve;
Misture o leite condensado a neve;
Adicione o açuçar e o suco de limão;
Faça camadas intercalando o creme e o biscoito;
Por fim, raspe cascas de limões por cima

Fogão VERDE

PANETONE

INGREDIENTES

1/2 xícara de aguafaba (água do cozimento do grão de bico)
4 xícaras de farinha de trigo
1 xícara de açúçar
1/2 colher de sal
1/2 colher de cúrcuma
1 c.c de raspas de limão
1 c.s fermento biólogico seco
1 c.c de essência de baunilha
1/2 xícara de óleo vegetal
1 xícara de água
1 xícara de frutas cristalizadas ou gotas de chocolate amargo

Fogão VERDE

PANETONE

MODO DE PREPARO

Adicione os ingredientes secos e a essência de baunilha e misture;
Despeje a aguafaba e vá solvando, solve BEM, por uns 10 minutos, o ponto da massa é lisa, homogênea e elástica;
Em seguida, cubra com pano e deixe descansar por 1 hora;
Massa crescida, abra ela e ponha as frutas cristalizadas ou as gotas de chocolate, solve novamente;
Corte a massa em duas, boleie, coloque nas formas de panetone e deixe descansar por 2 horas;
Após descansada, faça uma cruz em forma de cruz em cima da massa e leve ao forno pré-aquecido à 180° por 45 minutos;
Espere esfirar pra cortar e deguste.

Fogão VERDE

CAIPIRINHA DE CERVEJA

INGREDIENTES

1 lata de cerveja pilsen
1 limão
1 laranja
2 c.s de açucar
Gelo à gosto

MODO DE PREPARO

Lave o limão e a laranja e corte em quatro partes, não esqueça de retirar o miolo branco;
Distribua o limão a laranja em dois copos;
Adicione o açucar e amasse com um socador;
Por fim, adicione a cerveja pilsen e o gelo

CLERICOT DE VINHO

INGREDIENTES

1 garrafa de vinho branco seco ou suave;
2 marças verdes picadas;
1 cacho de uvas;
5 morangos cortados
2 wiki cortados;
1/2 abacaxi picado
5 colheres de açucar (caso opte pelo vinho seco)
2 doses de vermute branco (opcional)
Gelo à gosto

MODO DE PREPARO

Separe uma jarra de suco grande;
Adicione todos os ingredientes;
Misture bem;
Deixe o gelo apenas para o final;
Sirva imediatamente

Fogão VERDE

SODA DE VERÃO

INGREDIENTES

1 litro de soda limonada
Frutas variadas cortadas
Suco de maracujá

MODO DE PREPARO

Pique as frutas e coloque em uma forminha de gelo;
Misture o suco de maracujá com água;
Complete a forma com o suco de maracujá e congele;
Coloque a soda em uma jarra e adicione os cubos coloridos;
Conforme o gelo derreter, o gosto do suco vai para a soda e as frutas ficam expostas para serem comidas

Fogão VERDE

SMOTHIE

INGREDIENTES

100ml de suco de abacaxi
50ml de leite de coco
5 morangos

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador;
Decorre como preferir e sirva