

PROJETO  RESTAURE

GASTRONOMIA E GEOGRAFIA

**RECEITAS 100%
VEGETARIANAS
DE TODO BRASIL**

Família Heim

"Pirarucu" desfiado

Caruru
algas r

Furrundu

Sopa paraguaia

Chipa



Furrundu



Sopa paraguaia



Chipa



Angu de milho
verde



Pão no bafo

NORDESTE

Arroz de Cuxá.....	3
Arrumadinho	3
Cartola com Sorvete	4
Batata doce com leite de coco	4
Doce de Caju	5
Sopa de "Mocotó Vegeratiano"	5
Abará.....	6
Cocada	6
Baião de Dois	7

NORTE

X-Caboquinho	7
Sorvete de Cupuaçu.....	8
Quibe de Mandioca.....	8
Doce de Buriti.....	9
"Pirarucu" Desfiado.....	9
Caruru de Algas Marinhas.....	10
"Peixe" na Folha de Bananeira.....	10

CENTRO-OESTE

Furrundu	11
Sopa Paraguaia	11
Chipa	12
Angu de Milho de Verde	12

SUDESTE

Virado Paulista.....	13
Lelé ou Muxá	13
Arroz Carreteiro	14
Pão Doce.....	14

SUL

Pão no Bafo	15
Cheesecake de Morango.....	15
Strudel de Maçã.....	16
Adesivos	17

NORDESTE

Maranhão - São Luís Arroz de Cuxá

Ingredientes

- Vinagreira (folhas Panc)
- 1 tomate
- 1 cebola picada
- 1 pimentão picado
- Pimenta de cheiro
- 15g de algas marinhas
- Gergelim a gosto
- 1 xícara de arroz integral cozido
- Sal
- Azeite de oliva

Modo de fazer

1. Cozinhe a vinagreira até murchar. Retire do fogo e escorra. Corte com a parte contrária da faca.
2. Refogue todos os temperos com água e adicione o azeite no final. Coloque as algas marinhas, um pouco de gergelim e a vinagreira, mexendo sempre para incorporar o refogado.
3. Acrescente o arroz cozido, sem esquecer que o arroz deve ficar todo verdinho por conta da vinagreira.
4. Sirva quente.

Paraíba - João Pessoa Arrumadinho

Ingredientes

- 2 tomates
- 1/2 kg de feijão verde
- 300g de carne de soja
- 1 pimentão
- 1 cebola grande
- 1 limão
- 2 dentes de alho
- Farinha de mandioca
- 1 cenoura
- 1 maço de coentro
- 2 colheres de óleo de coco
- Sal

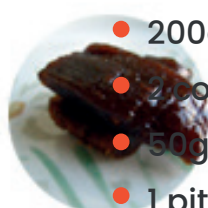
Modo de fazer

1. Coloque o feijão verde com 1 litro de água filtrada para cozinhar. Acrescente sal, 3/4 do maço de coentro e 1/2 cebola picada.
2. Prepare o arroz integral, adicionando 2 dentes de alho.
3. Prepare a carne de soja com 1/2 colher de óleo de coco e adicione aos poucos água e sal.
4. Prepare a farofa com 1 cenoura ralada e açafrão.
5. Corte em cubos pequenos o tomate, o pimentão, a 1/2 cebola e o restante do coentro também. Adicione limão e azeite para ficar uma vinagrete. Coloque no prato de forma bem arrumadinho e desfrute.

NORDESTE



Sopa de moco



Doce de buriti



Leite de muxá

Pernambuco – Recife Cartola com Sorvete

Ingredientes

- 6 bananas
- 200g tofu
- 2 colheres (de sopa) de óleo de coco
- 50g açúcar de coco
- 1 pitada de canela em pó
- 4 bananas congeladas
- 1/2 xícara de leite de coco
- 3 colheres (de sopa) de mel

Modo de fazer

1. Corte as bananas ao meio e coloque numa frigideira para esquentar com o óleo de coco por 2 minutos cada lado. Reserve.
2. No liquidificador, misture o tofu firme e o mel. Espalhe por cima da banana quente.
3. Misture o açúcar, a canela, e adicione um pouco sobre a banana.
4. Bata no liquidificador as bananas congeladas com o leite de coco e coloque o sorvete ao lado da cartola. Bom proveito.



Strudel de maçã

Alagoas – Maceió Batata-doce com Leite de Coco

Ingredientes

- 1kg batata-doce
- 4 xícaras leite de coco
- 1 1/2 xícara mel
- 1 colher (chá) sal
- 1/2 xícara de coco ralado

Modo de fazer

1. Descasque as batatas e corte-as em cubos médios.
2. Numa panela grande, coloque o leite de coco e leve ao fogo para ferver. Quando ferver, junte o mel, o sal, e misture bem com uma colher.
3. Acrescente as batatas e deixe cozinhar por 30 minutos ou até que estejam macias.

Cuidado: elas não devem desmanchar. Desligue o fogo. Deixe esfriar em outra panela. Polvilhe o coco ralado no momento de servir.

NORDESTE

Ceará - Fortaleza Doce de Caju

Ingredientes

- 10 caju
- 1 copo tipo (americano) de mel
- Água suficiente para cozinhar os caju
- Cravo da Índia a gosto

Modo de fazer

1. Tire a castanha dos caju e corte-os. Fure os caju com um garfo e esprema para tirar um pouco do suco.
2. Coloque o mel em uma panela e um pouco de água, o suficiente para formar a calda. Acrescente os caju e deixe cozinhar bem, mexendo sempre para não grudar no fundo da panela. Coloque água sempre que necessário. Deixe cozinhar até os caju ficarem molinhos e douradinhos, cerca de 1 hora e 30 minutos. Quando estiverem quase no ponto, acrescente os cravos e deixe engrossar a calda.
3. Depois de pronto, retire do fogo e deixe esfriar. Coloque em um vidro tipo de conserva e leve à geladeira. Sirva frio.

Sergipe - Aracaju Sopa de "Mocotó Vegetariano"

Ingredientes

- 10 pedaços de cará (mocotó vegetariano)
- 1kg de batata
- 200g de cenoura
- 1/2 maço couve
- 2 maços coentro
- 1/2 kg de tomate
- 3 cebolas
- 1/2 repolho
- 300g de abóbora
- 1 pacote massa de sopa (macarrãozinho para sopa)
- 1 pimentão
- Sumo de 2 limões (a gosto)

Modo de fazer

1. Corte o cará em rodela e coloque-os em água para cozinhar, adicionando páprica.
2. Retire o cará da água e coloque as verduras. Deixe tudo cozinhando. Acrescente a massa de sopa. Assim que a sopa estiver com aspecto de pronta, coloque o suco dos limões. Deixe ferver por 5 minutos e acrescente novamente o cará (mocotó).

NORDESTE

Bahia – Salvador Abará

Ingredientes

- 1kg feijão fradinho
- 2 cebolas grandes
- Um moeda de gengibre
- 150ml de azeite de dendê
- Folhas de bananeira passadas no fogo para facilitar a dobra
- 200ml de água

Modo de fazer

1. Colocar o feijão fradinho de molho, e trocar a água para que solte a pele. Triturar no processador.
2. Junte a cebola, a água e o gengibre e bata no liquidificador até obter uma massa homogênea.
3. Coloque esta massa junto com feijão numa panela e bata com uma colher de pau até ficar areada. A massa aumentará ficando como um mingau grosso. Tempere com o azeite de dendê e o sal.
4. Corte as folhas de bananeira de forma triangular. Coloque uma colher da mistura no centro. Dobre as pontas para fazer um pacotinho. Cozinhe numa cuscuzeira ou vapor por 40 min até a massa ficar firme.

Rio Grande do Norte – Natal Cocada

Ingredientes

- 1L de leite de coco
- 1 xícara de açúcar de coco (ou mais se preferir)
- 8 xícaras de coco ralado

Modo de fazer

1. Dilua bem o açúcar no leite de coco. Leve ao fogo alto até aquecer a panela, e deixe em fogo baixo até que ferva. É muito importante que o fogo esteja baixo para que dê tempo do leite de coco encorpar.
2. Mexa com frequência (a cada 5 minutos mais ou menos).
3. Quando começar a ferver (depois de uns 30 minutos), adicione o coco ralado aos poucos e vá mexendo, para que não empelote. Deixe ferver até fazer o barulho de "fritar".

Lorem ipsum

Desligue o fogo, passe para outro recipiente e leve à geladeira. Sirva frio.

NORDESTE

Piauí – Teresina Baião de Dois

Ingredientes

- 1kg de feijão fradinho
- 150g tofu
- 5 tomates em cubos
- 2 cebolas em cubos
- Coentro fresco
- 1 pimentão em cubos
- 2 colheres de azeite
- 300g carne de soja desfiada

Arroz temperado com:

- 5 dentes de alho
- 3 folhas de louro
- Sal a gosto
- Caldo de legumes
- 1 colher de páprica
- 2 colheres de azeite de oliva

Modo de fazer

1. Refogue o alho e junte o arroz até dourar levemente. Adicione a páprica, o caldo fervente e o louro. Deixe cozinhar até os grãos ficarem bem macios.
2. Refogue a carne de soja e reserve.
3. Aqueça a cebola, o pimentão e os tomates. Adicione o coentro e misture com o feijão, o tofu a soja e o arroz. Sirva quente.

NORTE

Amazonas – Manaus X-Caboquinho

Ingredientes

- Pão francês integral
- Raspas de tucumã
- Tofu firme
- Óleo de coco
- 2 bananas pratas

Modo de fazer

1. Corte as bananas em fatias e passe-as na frigideira com um pouco de óleo de coco.
2. Em seguida, passe azeite de oliva no pão, coloque o tofu, as raspas de tucumã e, logo, as bananas fritas.
3. Monte o sanduíche com o pão, coloque em uma sanduicheira e espere esquentar.

NORTE

Amapá – Macapá Sorvete de Cupuaçu

Ingredientes

- 6 bananas maduras congeladas
- 2 polpas de cupuaçu
- 4 colheres de mel
- 1/2 xícara de leite de coco
- Castanha do Pará a gosto

Modo de fazer

1. Corte as bananas no dia anterior e congele-as.
2. No processador, coloque a polpa de cupuaçu, o mel, e a banana, e adicione aos poucos leite de coco até adquirir a consistência desejada.
3. Adicione a castanha do Pará em pedaços pequenos. Sirva em seguida.

Acre – Rio Branco Quibe de Mandioca

Ingredientes

Massa:

- 2kg de mandioca
- 2 colheres de óleo de coco
- Sal a gosto
- Mel a gosto
- 100ml de água morna
- 2 colheres de linhaça
- Farinha de rosca
- Óregano e noz moscada

Recheio:

- Cheiro verde
- Milho verde
- Cebola

Modo de fazer

1. Para fazer o quibe de mandioca, é preciso colocá-la para cozinhar na água com sal. Não deixe que fique muito mole.
2. Depois de bem cozida, amasse-a com um pouco da água do cozimento. Adicione o óregano, a noz moscada, a linhaça batida com água morna ou sal, e um pouco de mel. Molde os quibes.
3. Recheie com o refogado de milho com cebola e cheiro verde. Asse até dourar.

NORTE

Rondônia – Porto Velho

Doce de Buriti

Ingredientes

- 1 prato buriti fresco
- 1 xícara de mel

Modo de fazer

1. Retire a polpa do buriti e coloque em uma panela juntamente com o mel. Não acrescente água, apenas mexa sem parar.
2. Quando começar a desgrudar do fundo da panela e ficar escuro, retire do fogo.
3. Espalhe em tabuleiro e corte em pedaços.

Roraima – Boa Vista "Pirarucu" Desfiado

Ingredientes

- 1/2kg jaca verde cozida e desfiada (o peixe será substituído por jaca)
- 3 limões
- 4 tomates
- 2 cebolas
- 1 pimentão
- 1L leite de castanha do pará
- Farinha de Mandioca
- 3 xícaras arroz integral cozido

Modo de fazer

1. Marine a jaca com limão e sal.
2. Refogue na panela os temperos e acrescente a jaca desfiada. Acrescentar também o leite de castanhas e deixe o caldo encorpar .
3. Sirva com farinha e arroz.

NORTE

Pará – Belém

Caruru de Algas Marinhas

Ingredientes

- 25g algas marinhas
- 1L água
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola pequena picada
- 1 tomate picado
- 1/2 maço coentro picado
- 2 rodela pimentão verde picado
- 600g quiabo cortado em rodela de 1cm
- 3-4 colheres (sopa) óleo de dendê
- 3 colheres (sopa) farinha de mandioca
- 1 colher (sopa) de óleo de coco

Modo de fazer

1. Doure a cebola e o alho no óleo. Acrescente o tomate, o coentro e as algas marinhas.
2. Mexa por alguns minutos (2 minutos). Acrescente o quiabo, a água e o óleo de dendê.
3. Deixe ferver até o quiabo se desfazer (40 minutos), mexendo de vez em quando.
4. Engrosse com farinha de mandioca, mexa por mais 5 minutos.
5. Sirva com arroz integral.

Tocantins – Palmas

"Peixe" na Folha de Bananeira

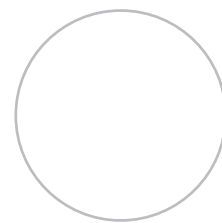
Ingredientes

- 1 mangará (talo de jaca madura) (será o peixe)
- Limão
- Sal
- Pimenta de cheiro
- Alho
- Cebola
- Folha da bananeira

Modo de fazer

1. Tempere o mangará com limão e sal. Deixe marinar por 20 minutos.
2. Adicione pimenta de cheiro, alho e cebola.
3. Por fim, enrole-o na folha de bananeira e leve-o ao forno por 50 min. Sirva com arroz e pirão.

CENTRO OESTE



Mato Grosso – Cuiabá Furrundu

Ingredientes

- 3 mamões pequenos verdes
- 2 rapaduras
- Gengibre
- Cravo
- Canela

Modo de fazer

1. Rale os mamões e leve-os ao fogo com os demais ingredientes.
2. Deixe cozinhar em fogo brando até aparecer o fundo da panela.
3. Pode comer com um pedacinho de tofu firme.

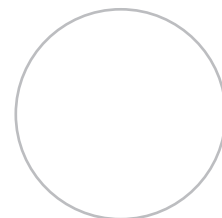
Distrito Federal – Brasília Sopa Paraguaia

Ingredientes

- 3 colheres de linhaça
- 150 ml de água
- 1 colher de sal
- 2 copos de leite de soja
- ½ xícara de óleo
- 2½ copos americanos de fubá
- 1 cebola grande picada em cubinhos
- 150g de tofu ou queijo vegetal picado
- 1 col. (sopa) de fermento químico

Modo de fazer

1. Bata no liquidificador a linhaça, a água, o sal, o óleo e o fubá.
2. Acrescente a cebola, o queijo e o fermento.
3. Despeje a massa na forma e leve-a ao forno pré-aquecido por aproximadamente 30-40 minutos, até que fique dourada por cima. Sirva quente.



CENTRO OESTE

Mato Grosso do Sul – Campo Grande

Chipa

Ingredientes

- 500g povilho doce
- 400g tofu
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres de linhaça
- 50ml de água fervendo
- 1 xícara de leite de soja
- 100g de óleo de coco

Modo de fazer

1. Bata a linhaça com água fervendo e adicione o restante dos ingredientes (menos o leite!)
2. Acrescente o leite aos poucos, até a massa chegar no ponto de não grudar nas mãos.
3. Faça as porções em formado de ferradura de 30g cada uma.
4. Coloque a massa da chipa em fôrmas untadas e leve-as ao forno pré-aquecido a 180 graus Celsius. Deixe assar por 15–20 min.

Goiás – Goiânia

Angu de Milho Verde

Ingredientes

- 7 espigas de milho verde
- Sal a gosto
- Orégano
- Cheiro verde
- 2 dentes de alhos refogados
- 1 colher de óleo de coco

Modo de fazer

1. Retire o milho das espigas e bata no liquidificador com um pouco de água.
2. Peneire e leve ao fogo, acrescentando os outros ingredientes. Mexa até ficar um mingau grosso. Pronto!

São paulo - SP Virado Paulista

Ingredientes

- 3 xícaras feijão cozido
- 2 dentes alho
- 1 cebola picada
- 1/2 xícara farinha de mandioca
- 2 colheres (sopa) azeite de oliva
- 3 xícaras água
- 2 bifos de soja
- Sumode dois limões
- 1/2 kg salsicha vegetal
- Banana nanica
- 1 maço de couve
- Sal a gosto

Modo de fazer

1. Refogue 1 alho, 1 cebola e as 2 bananas (cortadas em cubos). Adicione a farinha de mandioca para fazer uma farofa.
2. Bata o feijão cozido no liquidificador com pouca água.
3. Prepare a couve com um pouco de sal e 1 dente de alho.
4. Tempere os bifos de soja, as salsichas com sal a gosto e asse-as. Esprema os limões antes de servir e coloque-os sobre as carnes vegetais.

Espírito Santo - Vitória Lelé ou Muxá

Ingredientes

- 500g canjiquinha ou mungunzá
- 300ml leite de soja
- 1/2 xícara leite de coco
- 1 xícara de coco ralado
- 1 xícara de mel
- Cravo
- Sal

Modo de fazer

1. Deixe de molho de um dia para o outro, a canjiquinha com 2 litros de água. Cozinhe por 45 minutos em panela de pressão com água e 3 cravos.
2. Despeje a água e adicione os leites e o mel. Cozinhe mexendo até evaporar todo o líquido.
3. Despeje numa forma de bolo. Adicione o coco ralado e deixe esfriar.

SUDESTE

Minas Gerais – Belo Horizonte

Arroz Carreteiro

Ingredientes

- 200g bife de soja
- 1 cebola picada
- 1 colher (sopa) de coentro
- 2 xícaras de arroz integral
- 2 dentes alho
- 6 colheres (sopa) azeite de oliva
- Sal a gosto

Modo de fazer

1. Deixe a carne de soja de molho com os temperos e corte-a em tiras. Cozinhe até ficar macia. Refogue com um pouco de azeite.
2. Quando a carne estiver dourada, adicione a cebola e o alho. Refogue por mais uns minutos. Adicione o arroz.
3. Acrescente água fervente e cozinhe em fogo baixo até o arroz ficar macio.
4. Pique o cheiro verde. Misture e sirva em seguida.

Rio de Janeiro – Rio de Janeiro

Pão Doce

Ingredientes

- 2 copos água morna
- 3/4 xícara óleo de canola
- 1 pacote fermento biológico seco (10g)
- 8 colheres (sopa) mel ou açúcar mascavo
- Farinha de trigo, até dar liga

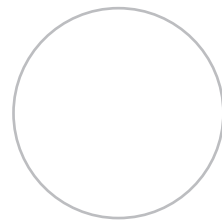
Cobertura:

- 1/2 xícara açúcar de coco
- 200ml de leite de coco
- Uvas passas (um punhado)
- Frustas cristalizadas (um punhado)

Modo de fazer

1. Prepare o pão, misturando primeiro a água, o óleo, o mel e o fermento.
2. Quando o fermento ativar, adicione a farinha aos poucos até dar liga. Deixe a massa descansar.
3. Misture os ingredientes da cobertura. Monte os pães e salpique a cobertura por cima deles. Leve para assar em forno pré-aquecido a 200°C por 30 min.

Paraná – Curitiba Pão no Bafo



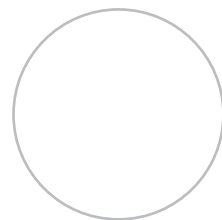
Ingredientes

- Carnes vegetarianas
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 1 talo de salsão picado
- 1 cenoura picada
- 1 tomate maduro sem pele e sem semente picado
- Sal a gosto
- Levedo de cerveja
- Repolho cortado em tiras
- Pão integral em bolinhas sem assar

Modo de fazer

1. Prepare o pão integral como de costume e deixe-o descansando em bolinhas do tamanho de uma bola de tênis.
2. Numa panela de ferro, coloque as carnes e acrescente a cebola, o alho, o salsão, o alho-poró e a cenoura. Refogue por alguns minutos.
3. Adicione água até cobrir as carnes.
4. Coloque o repolho por cima sem misturar. Adicione o levedo de cerveja. Adicione as bolinhas de massa de pão em toda a superfície e feche a panela. Abaixar o fogo e cozinhe por 40 min. Pronto!

Santa Catarina – Florianópolis Cheesecake de Morango



Ingredientes

Massa:

- 250g de castanhas
- 150g de amendoim
- Mel a gosto

Queijo:

- 2 xícaras de tofu
- 1 iogurte de soja
- Sumo de 1 limão
- 8 colheres de mel
- Raspa de 1 limão
- 1/2 xícara de água
- 1 colher ágar-ágar

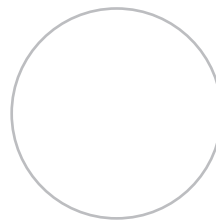
Cobertura:

- Geleia de morango ou outra fruta

Modo de fazer

1. Misture no processador as castanhas e adicione o mel e a pasta de amendoim aos poucos, até ficar uma farofa firme. Coloque na forma apertando no fundo e deixe por 10 minutos.
2. Bata todos os ingredientes para o creme de queijo no liquidificador com exceção do ágar-ágar e da água.
3. Estes dois últimos devem ir ao fogo baixo e ferver por 3 minutos e, em seguida, serem acrescentados ao creme. Bata tudo novamente e despeje o creme sobre a primeira camada.
4. Deixe na geladeira de um dia para outro antes de servir.

Rio Grande do Sul Strüdel de Maçã



Ingredientes

Recheio:

- 4 maçãs grandes picadas em cubos pequenos
- 1 pitada de canela
- 2 colheres açúcar de coco
- 1/4 xícara de gojiberry
- 1/4 xícara de amêndoas
- Sumo de 1/2 de li

Massa:

- 1 xícara de farinha
- 1 xícara de água
- 1/2 xícara de farinha
- Óleo de coco
- Sal

Adesivos



Modo de fazer

1. Misture a farinha, o óleo de coco, adicione água aos poucos e deixe a massa lisa. Reserve.
2. Misture os ingredientes do recheio.
3. Abra a massa bem fina e coloque o recheio. Salpique com a farinha de

E plantou o Senhor
homem que tinha
uma casa grande

Adesivos



Abará



Cocada



Baião de dois



X-caboquinho



"Pirarucu" desfiado



Caruru de
algas marinhas



"Peixe" na folha
de bananeira



Arozz Carreteiro



Abará



Furrundu



Sopa paraguia



Chipa



Angu de milho
verde

ADESIVOS



Arroz de Cuxá



Arrumadinho



Cartola com Sorvete



Batata doce ao leite de coco



Doce de Cajú



Abará



Cocada



Baião de dois



X-Caboquinho



Sorvete de cupuaçu



"Pirarucu" desfiado



Caruru de algas marinhas



"Peixe" na folha de bananeira



Arroz carreteiro



Pão doce



Furrundu



Sopa paraguia



Chipa



Angu de milho verde



Pão no bafo



Sopa de "mocotó"



Quibe de mandioca



Doce de buriti



Virada a paulista



Lelé ou muxá



Cheesecake de morango



Strudel de maçã

Colar cada adesivo na receita referente.

PROJETO RESTAURE