



LAROUSSE

Receitas vegetarianas práticas

CLÉMENCE
ROQUEFORT

FOTOS DE OLIVIER PLOTON

EDITORA
ALAÚDE

LAROUSSE

Receitas
vegetarianas
práticas

CLÉMENCE
ROQUEFORT

Fotografia de Olivier Ploton

Tradução de Célia Regina Rodrigues de Lima

EDITORA
ALAÚDE



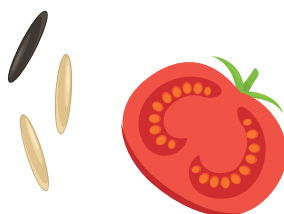
INTRODUÇÃO



Preparar pratos vegetarianos é bem menos complicado do que parece. Na realidade, a culinária vegetariana é bastante diversificada e oferece infinitas possibilidades.

Existe um mito de que os vegetarianos comem apenas grãos e insípidos pedaços de tofu com uma folha de alface! Porém, a verdade é que, seja por motivos éticos, ecológicos, seja pela saúde, os vegetarianos simplesmente optaram por eliminar carnes e peixes de sua alimentação, só isso. Portanto, continua havendo inúmeras opções: além de frutas e legumes, dispomos de leguminosas, cereais, oleaginosas, ovos, queijo e até produtos semelhantes à carne, como o tofu, o tempeh ou o seitan. Esses ingredientes permitem milhares de combinações, todas muito originais e saborosas. Assim, é possível elaborar uma dieta alimentar equilibrada, saudável e prazerosa sem nenhum tipo de carência nem privação.

Neste livro apresentamos 200 receitas saborosas e infalíveis, que servirão tanto a quem está começando a se interessar pela culinária vegetariana quanto aos adeptos experientes. Todas as receitas, que levam poucos ingredientes, são muito simples e fáceis de preparar. Aqui você encontrará sugestões para qualquer situação, seja um aperitivo entre amigos, um lanche com os parentes, um jantar romântico, seja um almoço rápido. E comprovará que, afinal, ser vegetariano não é nada complicado.

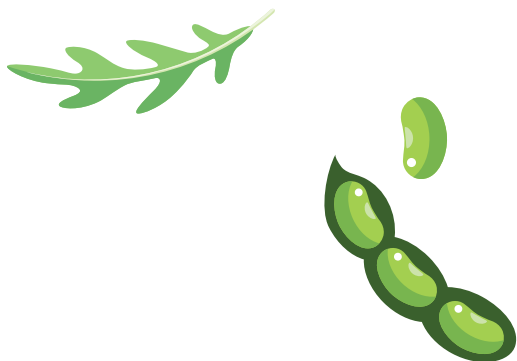


SUMÁRIO



Aperitivos

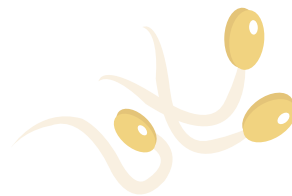
Palmiers com molho pesto vermelho.....	10
Torcidinhos de massa folhada com sementes.....	12
Biscoitos de pimentão	14
Tzatziki.....	16
Homus de abóbora.....	18
Pasta de beterraba e amêndoa.....	20
Patê de pimentão	22
Guacamole	24
Patê de berinjela com queijo feta	26
Patê de shiitake com nozes	28
Espetinhos de pepino, mel e nozes.....	30
Espetinhos de figo, queijo de ovelha e melão.....	32
Salada grega no espetinho	34
Chips de couve	36
Grão-de-bico crocante com especiarias.....	38
Cogumelos recheados.....	40
Gougères de queijo roquefort.....	42



Entradas

Gazpacho de pimentão e melancia.....	44
Sopa fria de pepino e rúcula	46
Sopa gelada de melão com manjeriço.....	48
Sopa de folhas de rabanete	50
Velouté de cenoura com amendoim e coentro.....	52
Sopa de cenoura com cominho e gengibre.....	54
Sopa de maçã, batata-doce e gengibre.....	56
Velouté de cogumelo, cream cheese e curry	58
Sopa de lentilha vermelha e tomate.....	60
Sopa de abóbora com castanha portuguesa	62
Salada de primavera com morango e tomate cereja.....	64
Salada de fitas de abobrinha	66
Tabule com sementes.....	68
Salada de alface-de-cordeiro, pêssigo e amêndoa.....	70
Salada de pepino e cogumelos	72
Salada de grão-de-bico com pepino e queijo feta	74
Salada de erva-doce, abacate e laranja.....	76
Salada de quinoa, laranja e romã.....	78
Ovos mimosa recheados com abacate	80
Miniquiches de queijo cantal	82
Rolinhos primavera.....	84
Panna cotta de queijo de cabra fresco e pepino.....	86
Terrina de aspargos	88
Terrina de nozes	90
Bolo salgado de pimentão e queijo mimolette.....	92
Abobrinhas empanadas.....	94

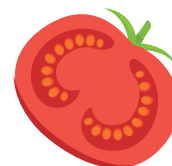
Pratos principais



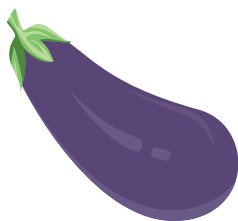
Salada de quinoa com erva-doce e grapefruit.....	96
Salada de lentilha, maçã e queijo feta	98
Salada de batata, queijo de cabra e uva.....	100
Salada de cuscuz, queijo feta e tomate.....	102
Salada de quinoa, maçã e queijo faisselle.....	104
Salada de couve, abacate e nozes.....	106
Salada de lentilha, quinoa e nozes.....	108
Salada Waldorf	110
Salada de repolho com halloumi grelhado	112
Salada de quinoa e laranja	114
Salada de arroz com abacaxi, abacate e cebola roxa.....	116
Salada mexicana de arroz e feijão-vermelho	118
Salada tailandesa de arroz com frutas tropicais...	120
Tartines de roquefort, nozes e uva	122
Tartines de pera, gorgonzola e nozes	124
Bruschetta de pesto, mozzarella e tomate.....	126
Tartines de queijo de ovelha, tomate seco e uva.....	128
Quiche de mostarda	130
Quiche de legumes	132
Quiche de alho-poró, cogumelo e tofu	134
Quiche de aspargo	136
Tortinhas crocantes de cenoura e queijo de cabra	138
Galette de homus e legumes.....	140
Quiche de pimentão e queijo cremoso de ervas.....	142
Torta de alho-poró, queijo de cabra e mel	144
Torta de cogumelo e queijo reblochon.....	146
Torta de abobrinha, hortelã e limão	148
Coroa folhada de queijo de cabra e legumes.....	150
Torta tatin de erva-doce, mel e laranja	152
Torta de alcachofra.....	154
Torta tatin de batata-doce e cenoura	156
Torta tatin de pimentão e tomate	158
Pizzinhas de berinjela e mozzarella	160
Pizza de tomate cereja, mozzarella e rúcula.....	162
Pizza de legumes	164
Flammkuchen de queijo de cabra e mel.....	166
Pissaladière com tomate, cebola e azeitona.....	168
Bolo salgado de queijo e tomate seco.....	170
Bolo salgado de espinafre e queijo feta	172
Bolo de abóbora com fubá.....	174
Alho-poró cremoso com leite de coco	176
Refogado de tempeh com batata-doce	178
Couve-de-bruxelas com cogumelos	180
Guisado de trigo com abobrinha e amêndoa.....	182
Curry de brócolis, batata e leite de coco.....	184
Refogado de espelta com abóbora	186
Cevadinha com queijo mimolette.....	188
Cevadinha com legumes	190
Arroz com lentilha e cebola roxa.....	192
Arroz thai com tofu e amendoim	194
Refogado de tempeh e cenoura com laranja	196
Endívia braseada com laranja e mel	198
Sobá com cenoura e shoyu	200
Legumes refogados com laranja kinkan.....	202
Refogado de brócolis e soja.....	204
Risoto de espelta	206
Risoto de cogumelos e sementes de abóbora	208
Risoto de alho-poró e curry.....	210
Risoto de abóbora com avelã.....	212
Gratinado de pimentão e abobrinha.....	214
Crozets gratinados com moranga.....	216
Gratinado de brócolis, leite de coco e gengibre.....	218
Abóbora gratinada com mostarda	220
Gratinado de batata com queijo cheddar	222



Gratinado de verduras com trigo	224
Crumble de abóbora com sementes	226
Crumble de couve-flor e parmesão.....	228
Crumble de abobrinha e berinjela.....	230
Abobrinha recheada com roquefort e nozes.....	232
Brioche recheado com tofu defumado	234
Tomate recheado com cuscuz e queijo feta	236
Batata gratinada com creme de queijo	238
Batata-doce recheada com couve-flor.....	240
Berinjela recheada com cuscuz e queijo feta	242
Cogumelos recheados com alho-poró e castanha	244
Pimentão recheado com arroz.....	246
Abóbora recheada com cogumelos	248
Ratatouille à provençal.....	250
Berinjela à italiana	252
Tagine de legumes com frutas secas.....	254
Cuscuz marroquino com legumes	256
Flã de verduras com mostarda	258
Flã de pimentão com leite de coco	260
Flã de cenoura com queijo.....	262
Nhoque de batata-doce	264
Lasanha de legumes com queijo de cabra.....	266
Penne ao pesto de couve	268
Tagliatelle ao pesto de nozes.....	270
Fusilli com shiitake.....	272
Canelone com cream cheese e berinjela	274
Conchiglione com pimentão e queijo de cabra	276
Espaguete com pimentão	278
Espaguete à carbonara diferente.....	280
Macarrão de uma panela só	282
Cozido de legumes	284



Cozido de alho-poró, cogumelo e trigo-sarraceno.....	286
Refogado de batata-doce e brócolis.....	288
Curry de lentilha vermelha	290
Curry de legumes	292
Couve-flor e batata ao curry.....	294
Dal de espinafre	296
Ovos com espinafre.....	298
Tomates recheados com ovos cocotte.....	300
Ovos ao forno com shiitake	302
Tomates à provençal com tofu e cogumelos.....	304
Maçãs com queijo de cabra e batatas com mostarda	306
Espetinhos de tofu	308
Papelotes de erva-doce, batata-doce e tofu	310
Panisses.....	312
Panquequinha de aveia com abobrinha.....	314
Panquequinha de ervilha com hortelã.....	316
Panquequinha de fubá com legumes.....	318
Panquequinha de lentilha com cenoura.....	320
Bolinhos de couve-flor com parmesão	322
Couve-flor empanada com avelã.....	324
Falafel rápido de forno	326
Nuggets de tofu com cenoura.....	328
Petisco de fubá com tomate e mozarela.....	330
Rolinhos de legumes	332
Pastelão de queijo brie com maçã	334
Pastel de espinafre com queijo de cabra.....	336
Folhado de cogumelo	338
Samosa de cebola caramelizada e queijo	340



Folhado de pimentão e cream cheese	342
Torta grega de espinafre e queijo feta	344
Rösti de alho-poró.....	346
Tofu marinado com gergelim e chips de legumes.....	348
Rolinhos primavera de legumes	350
Blanquette de seitan	352
Escalope de seitan ao vinho tinto	354
Rösti de abóbora	356
Hamburguinho de feijão-vermelho.....	358
Tortilha de pimentão e batata.....	360
Paella vegetariana.....	362
Bún bò vegetariano.....	364
Gratinado de batata com queijo reblochon	366
Sufilé de três queijos	368
Chili sem carne	370
Baguete croque-madame	372
Croque-monsieur com pesto e queijo de cabra	374
Croque-monsieur de tofu	376
Sanduíche enrolado de pepino e queijo fresco	378
Burritos vegetarianos	380
Sanduíche de abacate com queijo de cabra	382
Sushi de abacate.....	384
Wraps de homus e legumes crus.....	386



Sobremesas



Bolo de chocolate e abobrinha.....	388
Bolo de limão e coco.....	390
Crumble de ruibarbo e banana com amêndoa	392
Bolo de iogurte e pêsego.....	394
Panna cotta de leite de coco e matcha	396
Bolo de castanha portuguesa	398
Torta tatin.....	400
Clafoutis de framboesa com leite de amêndoa ...	402
Musse vegana de chocolate.....	404
Sorbet de morango e manjeriço.....	406
Smoothie de leite de aveia e mirtilo	408
Índice por ingrediente	410



PASTA DE BETERRABA e amêndoa



Beterraba crua

1




Pasta de amêndoa

1 colher (sopa)

1 Descasque a beterraba e corte-a em cubos.

2 Coloque no liquidificador ou no processador o suco de limão, a pasta de amêndoa, as sementes de chia, a farinha de amêndoa e a beterraba. Bata até obter uma consistência homogênea. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Se a mistura ficar muito rústica, acrescente um pouco de água.

 Esta pasta pode ser degustada com pães, torradas, blinis etc. Outra opção é servi-la com uma massa.



Farinha de amêndoa

2 colheres (sopa)



Limão-siciliano

1



Sementes de chia

1 colher (sopa)



SALADA DE PRIMAVERA

com morango e tomate cereja



15 min



5 min



4 porções



Sem
glúten



Morango

150 g




Tomate cereja

200 g

1 Corte os morangos e os tomates em quatro e rasgue a rúcula e a mozzarella em pedaços. Junte tudo em uma vasilha e misture.

2 Toste os pignoli por 1 ou 2 minutos em uma frigideira sem óleo e junte-os à salada com o manjericão picado. Regue com o azeite e o vinagre, tempere com sal e sirva.

 Pignoli são as sementes de um pinheiro típico da região do Mediterrâneo. Se não encontrar, substitua por sementes de girassol.



Rúcula

50 g



Mozzarella de búfala

2 bolas grandes



Pignoli

50 g

... e também um pouco de

manjericão, 10 folhas

azeite de oliva, 3 colheres (sopa)

vinagre balsâmico, 1 colher (sopa)



QUICHE DE ALHO-PORÓ, cogumelo e tofu



15 min



45 min



4 porções



Massa podre

1 receita




Alho-poró

2 talos

1 Corte o alho-poró em rodela e refogue-o em um pouco de azeite por 10 minutos. Adicione os cogumelos picados e cozinhe por mais 5 minutos. Tempere com sal e pimenta-do-reino.

2 Bata o tofu com a mostarda, depois acrescente o alho-poró e os cogumelos. Unte uma fôrma de torta e forre-a com a massa. Disponha o recheio sobre ela e leve ao forno (180 °C) por 30 minutos.

 Para fazer a massa podre, misture com a ponta dos dedos 200 g de manteiga, 250 g de farinha de trigo e uma pitada de sal, formando uma farofa grossa. Junte 50 ml de água gelada aos poucos e amasse até obter uma massa macia. Refrigere por 30 minutos antes de usar.



Cogumelo-de-paris

200 g



Tofu macio

200 g



Mostarda

2 colheres (sopa)



Azeite de oliva

Um fio





MUSSE VEGANA

de chocolate



15 min



Sem cozimento



4 porções

Descanso

2 h

Sem
glúten

Sem
lactose



Chocolate amargo

200 g




Pasta de amêndoa

100 ml

1 Derreta o chocolate em banho-maria, junte a pasta de amêndoa, o açúcar e a essência de amêndoa. Misture bem.

2 Coe o grão-de-bico (guarde-o para outra receita) e coloque a água da conserva na batedeira. Bata como se fosse para chantili. Quando estiver bem firme, incorpore delicadamente ao chocolate.

3 Disponha a massa em ramequins ou tacinhas e leve à geladeira pelo menos por 2 horas.

 A água de cozimento do grão-de-bico é um ótimo substituto vegetal para a clara de ovo. Com ela é possível preparar merengues, suspiros e vários outros pratos. Experimente! (N. da T.)



Açúcar

2 colheres (sopa)



Essência de amêndoa

1/2 colher (chá)



Grão-de-bico

1 lata pequena (só a
água da conserva)





ÍNDICE por ingrediente

A			
Abacate			
Guacamole.....	24		
Ovos mimosa recheados com abacate.....	80		
Rolinhos primavera.....	84		
Salada de arroz com abacaxi, abacate e cebola roxa.....	116		
Salada de couve, abacate e nozes.....	106		
Salada de erva-doce, abacate e laranja.....	76		
Salada de quinoa e laranja.....	114		
Sanduíche de abacate com queijo de cabra.....	382		
Sushi de abacate.....	384		
Wraps de homus e legumes crus.....	386		
Abacaxi			
Salada de arroz com abacaxi, abacate e cebola roxa.....	116		
Salada tailandesa de arroz com frutas tropicais.....	120		
Abóbora			
Abóbora gratinada com mostarda..	220		
Abóbora recheada com cogumelos...	248		
Cevadinha com legumes.....	190		
Crumble de abóbora com sementes.....	226		
Homus de abóbora.....	18		
Refogado de espelta com abóbora..	186		
Risoto de abóbora com avelã.....	212		
Rösti de abóbora.....	356		
Sopa de abóbora com castanha portuguesa.....	62		
Abóbora-moranga			
Bolo de abóbora com fubá.....	174		
Crozets gratinados com moranga.....	216		
Abobrinha			
Abobrinha recheada com roquefort e nozes.....	232		
Abobrinhas empanadas.....	94		
Bolo de chocolate e abobrinha.....	388		
Coroa folhada de queijo de cabra e legumes.....	150		
Croque-monsieur com pesto e queijo de cabra.....	374		
Crumble de abobrinha e berinjela.....	230		
Galette de homus e legumes.....	140		
Gratinado de pimentão e abobrinha.....	214		
Guisado de trigo com abobrinha e amêndoa.....	182		
Macarrão de uma panela só.....	282		
Panquequinha de aveia com abobrinha.....	314		
Ratatouille à provençal.....	250		
Risoto de espelta.....	206		
Rolinhos de legumes.....	332		
Rolinhos primavera de legumes.....	350		
Salada de fitas de abobrinha.....	66		
Torta de abobrinha, hortelã e limão.....	148		
Acelga			
Gratinado de verduras com trigo.....	224		
Flã de verduras com mostarda.....	258		
Alcachofra			
Torta de alcachofra.....	154		
Alga			
Sushi de abacate.....	384		
Alho-poró			
Alho-poró cremoso com leite de coco.....	176		
Cogumelos recheados com alho-poró e castanha.....	244		
Cozido de alho-poró, cogumelo e trigo-sarraceno.....	286		
Quiche de alho-poró, cogumelo e tofu.....	134		
Risoto de alho-poró e curry.....	210		
Rösti de alho-poró.....	346		
Torta de alho-poró, queijo de cabra e mel.....	144		
Aspargo			
Quiche de aspargo.....	136		
Avelã			
Couve-flor empanada com avelã.....	324		
Risoto de abóbora com avelã.....	212		
B			
Banana			
Crumble de ruibarbo e banana com amêndoa.....	392		
Smoothie de leite de aveia e mirtilo.....	408		
Batata			
Batata gratinada com creme de queijo.....	238		
Couve-flor e batata ao curry.....	294		
Cozido de legumes.....	284		
Curry de brócolis, batata e leite de coco.....	184		
Gratinado de batata com queijo cheddar.....	222		
Gratinado de batata com queijo reblochon.....	366		
Maçãs com queijo de cabra e batatas com mostarda.....	306		
Rösti de alho-poró.....	346		
Salada de batata, queijo de cabra e uva.....	100		
Sopa de folhas de rabanete.....	50		
Tortilha de pimentão e batata.....	360		
Batata-doce			
Batata-doce recheada com couve-flor.....	240		
Nhoque de batata-doce.....	264		
Papelotes de erva-doce, batata-doce e tofu.....	310		
Refogado de batata-doce e brócolis.....	288		
Refogado de tempeh com batata-doce.....	178		
Sopa de maçã, batata-doce e gengibre.....	56		
Torta tatin de batata-doce e cenoura.....	156		
Berinjela			
Berinjela à italiana.....	252		
Berinjela recheada com trigo e queijo feta.....	242		

Canelone com cream cheese e berinjela	274	Refogado de temphe e cenoura com laranja	196	Rolinhos primavera de legumes	350
Crumble de abobrinha e berinjela.....	230	Rolinhos primavera de legumes	350	Salada de pepino e cogumelos.....	72
Galette de homus e legumes	140	Rolinhos primavera	84	Tomate recheado com trigo e queijo feta.....	236
Patê de berinjela com queijo feta.....	26	Sopa de cenoura com cominho e gengibre.....	54	Tomates à provençal com tofu e cogumelos.....	304
Pizza de legumes	164	Tagine de legumes com frutas secas	254	Torta de cogumelo e queijo reblochon.....	146
Pizzinhas de berinjela e mozzarella	160	Sobá com cenoura e shoyu.....	200	Velouté de cogumelo, cream cheese e curry	58
Ratatouille à provençal.....	250	Torta tatin de batata-doce e cenoura	156		
Bifum (macarrão oriental)		Tortinhas crocantes de cenoura e queijo de cabra.....	138	Couve-de-bruxelas	
Bún bò vegetariano	364	Velouté de cenoura com amendoim e coentro	52	Couve-de-bruxelas com cogumelos	180
Sobá com cenoura e shoyu	200				
Brócolis		Cevadinha		Couve-flor	
Curry de brócolis, batata e leite de coco.....	184	Cevadinha com legumes.....	190	Batata-doce recheada com couve-flor	240
Gratinado de brócolis, leite de coco e gengibre.....	218	Cevadinha com queijo mimolette	188	Bolinhos de couve-flor com parmesão	322
Refogado de batata-doce e brócolis ..	288	Chá matcha		Couve-flor empanada com avelã.....	324
Refogado de brócolis e soja	204	Panna cotta de leite de coco e matcha.....	396	Couve-flor e batata ao curry	294
Broto de soja		Chocolate		Crumble de couve-flor e parmesão	228
Bún bò vegetariano	364	Bolo de chocolate e abobrinha.....	388	Couve-galega	
Rolinhos primavera de legumes.....	350	Musse de chocolate vegana.....	404	Chips de couve.....	36
Brotos		Cogumelo		Penne ao pesto de couve	268
Sanduíche enrolado de pepino e queijo fresco	378	Abóbora recheada com cogumelos	248	Salada de couve, abacate e nozes	106
C		Cogumelos recheados com alho-poró e castanha	244	Cream cheese	
Castanha portuguesa		Cogumelos recheados.....	40	Batata-doce recheada com couve-flor	240
Cogumelos recheados com alho-poró e castanha.....	244	Couve-de-bruxelas com cogumelos	180	Cogumelos recheados.....	40
Couve-de-bruxelas com cogumelos	180	Cozido de alho-poró, cogumelo e trigo-sarraceno.....	286	Espetinhos de pepino, mel e nozes.....	30
Sopa de abóbora com castanha portuguesa	62	Escalope de seitan ao vinho tinto	354	Folhado de pimentão e cream cheese.....	342
Cenoura		Espetinhos de tofu e legumes	308	Velouté de cogumelo, cream cheese e curry	58
Cevadinha com legumes.....	190	Folhado de cogumelo	338		
Cevadinha com queijo mimolette	188	Legumes refogados com laranja kinkan.....	202	Crozet	
Cozido de legumes	284	Macarrão de uma panela só.....	282	Crozets gratinados com moranga.....	216
Curry de lentilha vermelha	290	Quiche de alho-poró, cogumelo e tofu.....	134	E	
Flã de cenoura com queijo.....	262	Refogado de temphe e cenoura com laranja.....	196	Endívia	
Legumes refogados com laranja kinkan.....	202	Risoto de cogumelos e sementes de abóbora	208	Endívia braseada com laranja e mel	198
Nuggets de tofu com cenoura	328			Erva-doce	
Panquequinha de fubá com legumes	318			Papelotes de erva-doce, batata-doce e tofu	310
Panquequinha de lentilha com cenoura	320			Rolinhos de legumes	332

Salada de erva-doce, abacate e laranja.....	76
Salada de quinoa com erva-doce e grapefruit.....	96
Torta tatin de erva-doce, mel e laranja.....	152

Ervilha

Paella vegetariana.....	362
Panquequinha de ervilha com hortelã.....	316

Espelta

Refogado de espelta com abóbora.....	186
Risoto de espelta.....	206

Espinafre

Bolo salgado de espinafre e queijo feta.....	172
Dal de espinafre.....	296
Ovos com espinafre.....	298
Pastel de espinafre com queijo de cabra.....	336
Torta grega de espinafre e queijo feta.....	344

F

Feijão-vermelho

Burritos vegetarianos.....	380
Chili sem carne.....	370
Hamburguinho de feijão-vermelho.....	358
Salada mexicana de arroz e feijão-vermelho.....	118

Figo

Espetinhos de figo, queijo de ovelha e melão.....	32
---	----

Flocos de aveia

Crumble de abóbora com sementes.....	226
Panquequinha de aveia com abobrinha.....	314
Rösti de abóbora.....	356

Framboesa

Clafoutis de framboesa com leite de amêndoa.....	402
--	-----

Fubá

Bolo de abóbora com fubá.....	174
Panquequinha de fubá com legumes.....	318

Petisco de fubá com tomate e mozarella.....	330
---	-----

G

Glúten de trigo

Blanquette de seitan.....	352
Escalope de seitan ao vinho tinto.....	354

Grão-de-bico

Biscoitos de pimentão.....	14
Bolo salgado de pimentão e queijo mimolette.....	92
Conchiglione com pimentão e queijo de cabra.....	276
Cuscuz marroquino com legumes..	256
Espetinhos de tofu e legumes.....	308
Falafel rápido de forno.....	326
Flã de pimentão com leite de coco..	260
Folhado de pimentão e cream cheese.....	342
Gazpacho de pimentão e melancia.....	44
Grão-de-bico crocante com especiarias.....	38
Gratinado de pimentão e abobrinha..	214
Homus de abóbora.....	18
Macarrão de uma panela só.....	282
Paella vegetariana.....	362
Panquequinha de fubá com legumes.....	318
Pizza de legumes.....	164
Salada de grão-de-bico com pepino e queijo feta.....	74
Tagine de legumes com frutas secas.....	254

H

Homus

Galette de homus e legumes.....	140
Wraps de homus e legumes crus.....	386

L

Laranja

Refogado de tempeh e cenoura com laranja.....	196
Salada de erva-doce, abacate e laranja.....	76
Salada de quinoa e laranja.....	114
Salada de quinoa, laranja e romã.....	78
Salada grega no espetinho.....	34
Torta tatin de erva-doce, mel e laranja.....	152

Laranja kinkan

Legumes refogados com laranja kinkan.....	202
---	-----

Lentilha vermelha

Curry de lentilha vermelha.....	290
Dal de espinafre.....	296
Panquequinha de lentilha com cenoura.....	320
Sopa de lentilha vermelha e tomate...	60

Lentilha verde

Arroz com lentilha e cebola roxa.....	192
Salada de lentilha, maçã e queijo feta.....	98
Salada de lentilha, quinoa e nozes....	108

M

Maçã

Maçãs com queijo de cabra e batatas com mostarda.....	306
Pastelão de queijo brie com maçã..	334
Salada de repolho com halloumi grelhado.....	112
Salada de lentilha, maçã e queijo feta.....	98
Salada de quinoa, maçã e queijo faisselle.....	104
Salada Waldorf.....	110
Sopa de maçã, batata-doce e gengibre.....	56
Torta Tatin.....	400

Manga

Salada tailandesa de arroz com frutas tropicais.....	120
--	-----

Maracujá

Salada tailandesa de arroz com frutas tropicais.....	120
--	-----

Marrom-glacê

Bolo de castanha portuguesa.....	398
----------------------------------	-----

Massa

Canelone com cream cheese e berinjala.....	274
Conchiglione com pimentão e queijo de cabra.....	276
Espaguete à carbonara diferente.....	280
Espaguete com pimentão.....	278
Fusilli com shiitake.....	272
Lasanha de legumes com	

queijo de cabra.....	266
Macarrão de uma panela só.....	282
Penne ao pesto de couve.....	268
Tagliatelle ao pesto de nozes.....	270

Melancia

Gazpacho de pimentão e melancia.....	44
--------------------------------------	----

Melão

Espetinhos de figo, queijo de ovelha e melão.....	32
Sopa gelada de melão com manjericão.....	48

Milho

Chili sem carne.....	370
Salada mexicana de arroz e feijão-vermelho.....	118
Wraps de homus e legumes crus.....	386

Mirtilo

Smoothie de leite de aveia e mirtilo.....	408
---	-----

Morango

Salada de primavera com morango e tomate cereja.....	64
Sorbet de morango e manjericão.....	406

Mozarela

Bruschetta de pesto, mozzarella e tomate.....	126
Petisco de fubá com tomate e mozzarella.....	330
Pizza de tomate cereja, mozzarella e rúcula.....	162
Pizzinhas de berinjela e mozzarella.....	160
Salada de primavera com morango e tomate cereja.....	64

N

Nozes

Abobrinha recheada com roquefort e nozes.....	232
Espetinhos de pepino, mel e nozes.....	30
Patê de shiitake com nozes.....	28
Refogado de espelta com abóbora.....	186
Salada de repolho com halloumi grelhado.....	112
Salada de couve, abacate e nozes.....	106
Salada de lentilha, quinoa e nozes.....	108

Salada de batata, queijo de cabra e uva.....	100
Salada Waldorf.....	110
Tagliatelle ao pesto de nozes.....	270
Sanduíche de abacate com queijo de cabra.....	382
Tortinhas crocantes de cenoura e queijo de cabra.....	138
Tartines de pera, gorgonzola e nozes.....	124
Tartines de roquefort, nozes e uva.....	122
Terrina de nozes.....	90

P

Pão

Bruschetta de pesto, mozzarella e tomate.....	126
Croque-monsieur de tofu.....	376
Croque-monsieur com pesto e queijo de cabra.....	374
Sanduíche de abacate com queijo de cabra.....	382
Sanduíche enrolado de pepino e queijo fresco.....	378
Tartines de queijo de ovelha, tomate seco e uva.....	128
Tartines de pera, gorgonzola e nozes.....	124
Tartines de roquefort, nozes e uva.....	122

Pasta de amêndoa

Pasta de beterraba e amêndoa.....	20
Patê de shiitake com nozes.....	28

Pepino

Espetinhos de pepino, mel e nozes.....	30
Gazpacho de pimentão e melancia.....	44
Panna cotta de queijo de cabra fresco e pepino.....	86
Salada de pepino e cogumelos.....	72
Salada de grão-de-bico com pepino e queijo feta.....	74
Salada de cuscuz, queijo feta e tomate.....	102
Salada grega no espetinho.....	34
Sanduíche enrolado de pepino e queijo fresco.....	378
Sopa fria de pepino e rúcula.....	46
Tabule com sementes.....	68
Tzatziki.....	16

Pera

Tartines de pera, gorgonzola e nozes.....	124
---	-----

Pêssego

Bolo de iogurte e pêssego.....	394
Salada de alface-de-cordeiro, pêssego e amêndoa.....	70

Pesto

Bruschetta de pesto, mozzarella e tomate.....	126
Coroa folhada de queijo de cabra e legumes.....	150
Croque-monsieur com pesto e queijo de cabra.....	374
Palmiers com molho pesto vermelho.....	10
Tomates à provençal com tofu e cogumelos.....	304

Pimentão

Coroa folhada de queijo de cabra e legumes.....	150
Espaguete com pimentão.....	278
Galette de homus e legumes.....	140
Legumes refogados com laranja kinkan.....	202
Patê de pimentão.....	22
Pimentão recheado com arroz.....	246
Quiche de pimentão e queijo cremoso de ervas.....	142
Salada de lentilha, maçã e queijo feta.....	98
Torta tatin de pimentão e tomate.....	158
Tortilha de pimentão e batata.....	360

Proteína de soja

Chili sem carne.....	370
Refogado de brócolis e soja.....	204

Q

Queijo boursin

Quiche de pimentão e queijo cremoso de ervas.....	142
---	-----

Queijo brie

Pastelão de queijo brie com maçã.....	334
---------------------------------------	-----

Queijo cantal

Miniquiches de queijo cantal.....	82
-----------------------------------	----

Queijo cheddar

Burritos vegetarianos.....	380
Gratinado de batata com queijo cheddar.....	222
Pastel de espinafre com queijo de cabra.....	336

Queijo comté

Abóbora recheada com cogumelos ...	248
Cozido de alho-poró, cogumelo e trigo-sarraceno	286
Rösti de alho-poró	346
Torta de alcachofra	154

Queijo de cabra

Bolo salgado de queijo e tomate seco	170
Cogumelos recheados com alho-poró e castanha	244
Conchiglione com pimentão e queijo de cabra	276
Coroa folhada de queijo de cabra e legumes	150
Croque-monsieur com pesto e queijo de cabra	374
Crumble de couve-flor e parmesão ..	228
Flammkuchen de queijo de cabra e mel	166
Lasanha de legumes com queijo de cabra	266
Maçãs com queijo de cabra e batatas com mostarda	306
Panna cotta de queijo de cabra fresco e pepino	86
Salada de batata, queijo de cabra e uva	100
Samosa de cebola caramelizada e queijo	340
Sanduíche de abacate com queijo de cabra	382
Sanduíche enrolado de pepino e queijo fresco	378
Torta de alho-poró, queijo de cabra e mel	144
Tortinhas crocantes de cenoura e queijo de cabra	138

Queijo de ovelha

Espetinhos de figo, queijo de ovelha e melão	32
Tartines de queijo de ovelha, tomate seco e uva	128

Queijo emmenthal

Baguete croque-madame	372
Gratinado de brócolis, leite de coco e gengibre	218
Lasanha de legumes com queijo de cabra	266
Quiche de aspargo	136

Queijo feta

Berinjela recheada com cuscuz

e queijo feta	242
Bolo salgado de espinafre e queijo feta	172
Gratinado de pimentão e abobrinha	214
Patê de berinjela com queijo feta	26
Salada de cuscuz, queijo feta e tomate	102
Salada de grão-de-bico com pepino e queijo feta	74
Salada de lentilha, maçã e queijo feta	98
Salada de quinoa, laranja e romã	78
Salada grega no espetinho	34
Torta grega de espinafre e queijo feta	344
Tomate recheado com cuscuz e queijo feta	236

Queijo gorgonzola

Tartines de pera, gorgonzola e nozes	124
---	-----

Queijo gruyère

Abóbora gratinada com mostarda ..	220
Crozets gratinados com moranga	216
Quiche de mostarda	130

Queijo halloumi

Salada de repolho com halloumi grelhado	112
--	-----

Queijo mimolette

Bolo salgado de pimentão e queijo mimolette	92
Cevadinha com queijo mimolette	188

Queijo reblochon

Gratinado de batata com queijo reblochon	366
Torta de cogumelo e queijo reblochon	146

Queijo roquefort

Abobrinha recheada com roquefort e nozes	232
Gougères de queijo roquefort	42
Tartines de roquefort, nozes e uva ..	122

Quinoa

Salada de lentilha, quinoa e nozes	108
Salada de quinoa com erva-doce e grapefruit	96

Salada de quinoa e laranja	114
Salada de quinoa, laranja e romã	78
Salada de quinoa, maçã e queijo faisselle	104

R

Repolho

Cozido de legumes	284
Salada de repolho com halloumi grelhado	112

Romã

Salada de quinoa, laranja e romã	78
--	----

Ruibarbo

Crumble de ruibarbo e banana com amêndoa	392
---	-----

S

Sementes de abóbora

Crumble de abóbora com sementes ..	226
Risoto de cogumelos e sementes de abóbora	208

Sementes de chia

Nuggets de tofu com cenoura	328
Pasta de beterraba e amêndoa	20

Cuscuz marroquino

Berinjela recheada com cuscuz e queijo feta	242
Cuscuz marroquino com legumes	256
Salada de cuscuz, queijo feta e tomate	102
Tabule com sementes	68
Tomate recheado com cuscuz e queijo feta	236

Shiitake

Fusilli com shiitake	272
Ovos ao forno com shiitake	302
Patê de shiitake com nozes	28

T

Tahine

Hamburguinho de feijão-vermelho ..	358
Homus de abóbora	18

Tempeh

Refogado de tempeh com batata-doce	178
Refogado de tempeh e cenoura com laranja	196

Tofu

Arroz thai com tofu e amendoim.....	194
Brioche recheado com tofu defumado.....	234
Croque-monsieur de tofu.....	376
Espaguete à carbonara diferente.....	280
Espetinhos de tofu e legumes.....	308
Flammkuchen de queijo de cabra e mel.....	166
Gratinado de batata com queijo reblochon.....	366
Nuggets de tofu com cenoura.....	328
Papelotes de erva-doce, batata-doce e tofu.....	310
Quiche de alho-poró, cogumelo e tofu.....	134
Refogado de batata-doce e brócolis.....	288
Terrina de nozes.....	90
Tofu marinado com gergelim e chips de legumes.....	348
Tomates à provençal com tofu e cogumelos.....	304

Tomate

Berinjela à italiana.....	252
Bolo salgado de queijo e tomate seco.....	170
Bruschetta de pesto, mozzarella e tomate.....	126
Burritos vegetarianos.....	380
Canelone com cream cheese e berinjela.....	274
Chili sem carne.....	370
Conchiglione com pimentão e queijo de cabra.....	276
Croque-monsieur de tofu.....	376
Gazpacho de pimentão e melancia.....	44
Macarrão de uma panela só.....	282
Paella vegetariana.....	362
Petisco de fubá com tomate e mozzarella.....	330
Pimentão recheado com arroz.....	246
Pissaladière com tomate, cebola e azeitona.....	168
Pizza de legumes.....	164
Pizza de tomate cereja, mozzarella e rúcula.....	162

Pizzinhas de berinjela e mozzarella.....	160
Ratatouille à provençal.....	250
Salada de lentilha, maçã e queijo feta.....	98
Salada de primavera com morango e tomate cereja.....	64
Salada de cuscuz, queijo feta e tomate.....	102
Salada grega no espetinho.....	34
Sopa de lentilha vermelha e tomate.....	60
Sopa gelada de melão com manjeriço.....	48
Tabule com sementes.....	68
Tartines de queijo de ovelha, tomate seco e uva.....	128
Tomate recheado com cuscuz e queijo feta.....	236
Tomates à provençal com tofu e cogumelos.....	304
Tomates recheados com ovos cocotte.....	300
Torta Tatin de pimentão e tomate.....	158

Trigo para quibe

Gratinado de verduras com trigo.....	224
Tabule com sementes.....	68

Trigo-sarraceno

Cozido de alho-poró, cogumelo e trigo-sarraceno.....	286
Guisado de trigo com abobrinha e amêndoa.....	182

U

Uva

Cuscuz marroquino com legumes ..	256
Salada de batata, queijo de cabra e uva.....	100
Tartines de queijo de ovelha, tomate seco e uva.....	128
Tartines de roquefort, nozes e uva.....	122

V

Vagem

Legumes refogados com laranja kinkan.....	202
--	-----

Vinho branco

Blanquette de seitan.....	352
---------------------------	-----

Gratinado de batata com queijo reblochon.....	366
Risoto de abóbora com avelã.....	212
Risoto de alho-poró e curry.....	210
Risoto de cogumelos e sementes de abóbora.....	208
Risoto de espelta.....	206

Vinho tinto

Escalope de seitan ao vinho tinto.....	354
--	-----

Créditos das imagens

Thinkstock: 12 (c, e), 14 (a, b, c), 16 (b, c, d, e), 18 (a, e), 20 (a, c, d), 22 (a, b, c, e), 24 (a, b, c, e), 26 (a, b, c, d, f), 28 (b, c, d), 30 (a, c, d, e), 32 (a, c), 34 (a, b, c, d, e), 36 (a, b), 38 (b, d), 40 (a, c, d, e, f), 42 (a, b, d), 44 (a, b, d), 46 (a, b, d, e), 48 (a, b), 50 (a, b, c, d), 52 (a, d), 54 (a, c, d, e, f), 56 (a, b, c, d, f), 58 (a, c, d, e), 60 (a, c, f), 62 (a, c, d, e), 64 (a, b, c, e), 66 (a, c, d), 68 (a, b, d), 70 (a, b, d), 72 (a, b, d, e), 74 (b, c), 76 (a, b, c, d, e), 78 (b, d, e, f), 80 (b, c), 82 (c, d, f), 84 (c, d, e, f), 86 (b, d), 88 (b), 90 (b, c, d), 92 (a, b, c), 94 (a, e), 96 (b, c, e), 98 (b, c, d, e), 100 (a, d, e), 102 (a, b, d, e), 104 (b, d, e), 106 (a, b, c, d), 108 (c, d, f), 110 (a, b, d), 112 (a, b, d), 114 (b, c, e), 116 (a, b, c, e), 118 (a, c, e), 120 (a, b, c, d, e), 122 (b, c, e), 124 (b, d, e, f), 126 (d, e, f), 128 (c, e, f), 130 (c), 132 (c, d, e), 134 (b, c, f), 136 (b, c), 138 (b, e), 140 (b, c, d, e, f), 142 (b, d), 144 (b, d, e, f), 146 (b, d, e), 148 (b, c, d), 150 (c, d), 152 (b, c, d, e), 154 (e), 156 (b, c, e), 158 (b, d, f), 160 (a, d, e), 162 (b, d), 164 (b, d), 166 (c, d), 168 (c, d, e), 170 (b, d, e), 172 (a, b, d, e), 174 (a, c, e), 176 (a, c, d, e), 178 (b, c, e), 180 (b, d, e), 182 (b, d, e, f), 184 (a, b, d, e, f), 186 (b, c, d, e), 188 (a, b, c, d, e), 190 (a, b, c, d, e), 192 (a, e, f), 194 (a, b, f), 196 (b, c, d, e), 198 (a, b, c, d), 200 (a, b, c, d), 202 (c, d, e), 204 (a, d, e), 206 (b, c, d, e), 208 (a, b, c, d, e), 210 (b, c, d, e), 212 (b, c, d, e), 214 (a, b, c, d, e), 216 (a, e), 218 (a, c, d), 220 (a, c, f), 222 (a, e), 224 (a, b, c, e), 226 (a, d, f), 228 (d), 230 (a, b, d, f), 232 (a, b, c, d), 234 (e, f), 236 (b, c, d, e, f), 238 (a, d), 240 (a, e), 242 (a, b, c, d, e), 244 (b, e), 246 (a, b, d, e, f), 248 (a, b, e), 250 (a, b, d, e, f), 252 (a, c, d), 254 (a, e), 256 (a, b), 258 (a, c, d), 260 (a), 262 (a, c, e), 264 (a, c, d, e), 266 (b, d, e), 268 (b, c, e), 270 (a, b, c, d, e), 272 (c, e), 274 (c, e), 276 (b, e), 278 (a, b, c, d, e), 280 (a, c), 282 (b, c, d), 284 (a, b, c, d, e), 286 (a, b, f), 288 (a, b, c, d, e), 290 (a, b, c, d, f), 292 (b, c, d, f), 294 (b, c, d, e), 296 (a, b, c, d, f), 298 (b, c, d, e, f), 300 (d), 302 (c, f), 304 (b, c, e), 306 (a, c), 308 (a, b, c, e), 310 (a, b, c, d, e), 312 (d, e), 314 (a, b, c, d), 316 (b, c, f), 318 (b, c, d, e), 320 (a, b, c, f), 322 (d, e), 324 (b, d, e), 326 (c, f), 328 (a, b), 330 (d, e), 332 (c, d, e), 334 (c, d, e), 336 (b, d, e, f), 338 (b, d, e), 340 (b, e, f), 342 (b, e), 344 (b, c, d, e), 346 (a, b, c, f), 348 (a, e), 350 (b, c, d, f), 352 (b), 354 (b, c), 356 (a, b, c, d), 358 (b, c), 360 (b, c, d), 362 (a, b, e), 364 (a, e), 366 (a, c, e), 368 (a, b, d), 370 (c), 372 (e, f), 374 (a, d, e, f), 376 (a, b), 378 (a, b), 380 (d, e), 382 (b, d, e, f), 384 (b, e), 386 (b, c, e, f), 388 (a, b, c, d), 390 (a, c, d, e), 392 (a, b, c, e, f), 394 (b, c, d, e), 398 (c, d, e), 400 (b, c, d), 402 (a, b, c, d, f), 404 (a, c)

Shutterstock: 10 (c), 12 (b, d, f), 14 (d, e), 16 (a), 18 (b, c, d), 20 (b, e), 22 (d), 24 (d), 26 (e), 28 (a, e)34 (f), 36 (c), 38 (a, c), 42 (c), 44 (c), 46 (c), 48 (c), 52 (b, c), 54 (b), 60 (d, e), 64 (d), 66 (b), 68 (c, e), 70 (c, e), 72 (c), 74 (a), 78 (a, c), 80 (a, d, e), 82 (a, b), 84 (b), 88 (a, c), 92 (d), 94 (b, d), 96 (a, d), 98 (a), 100 (b, c), 102 (c), 104 (a, c), 106 (e), 108 (a, b), 110 (c, e), 112 (c, e), 114 (a, d), 116 (d), 118 (b, d), 122 (a, d), 124 (a, c), 126 (a, b, c), 128 (a, d), 130 (b, e), 132 (b), 134 (e), 136 (d, f), 146 (c), 148 (e), 150 (e), 154 (c, d), 156 (d), 158 (c, e), 160 (b, c), 162 (c, e), 164 (c, e), 166 (e), 168 (b), 170 (a, c), 172 (c), 174 (b, d), 178 (a), 180 (a), 182 (a, c), 186 (a), 192 (b, c, d), 194 (c, d, e), 196 (a), 200 (e), 202 (a, b), 204 (b, c), 206 (a), 208 (c), 210 (a), 212 (a), 216 (b, d), 218 (e), 220 (b, e), 222 (b, c), 224 (d), 226 (b, c, e), 228 (a, b, e), 230 (c, e), 234 (a, b, c, d), 236 (a), 238 (b, c), 240 (b, d), 244 (a), 246 (c), 248 (d), 250 (c), 252 (b, e), 254 (b, c), 256 (c, e), 258 (b, f), 260 (c, d), 262 (d, f), 264 (b, f), 266 (a, c), 268 (a, d), 272 (a, b), 274 (a), 276 (a), 280 (b, d, e), 282 (a, e, f), 286 (c, e), 292 (a), 294 (a), 298 (a), 300 (a, b, e), 302 (a, b, d), 304 (a, d), 306 (d, e), 308 (d), 310 (f), 312 (c), 314 (e), 316 (a, e), 318 (a), 320 (d, e), 322 (a, b, c), 324 (a, c, f), 326 (a, b, d, e), 328 (c, d, e), 330 (a, b, c), 332 (b), 334 (b), 340 (c, d), 342 (d), 346 (d, e), 348 (c, d), 350 (e), 352 (a, c, d), 354 (d, e), 356 (e), 358 (a, d, e), 360 (a, e), 362 (c, d), 364 (b, c, d), 366 (b, d), 368 (c, e), 370 (a, d, e), 372 (a, b, c, d), 374 (b), 376 (c, d, e), 378 (d), 380 (a, b, c), 382 (a), 384 (a, c), 386 (a, d), 388 (e), 390 (f), 392 (d), 394 (a, f), 396 (b, c), 398 (b), 402 (e)

Larousse: 10 (a, b), 12 (a), 30 (b), 32 (b), 40 (b), 56 (e), 58 (b), 60 (b), 62 (b), 82 (e), 84 (a), 86 (a, c, e), 88 (d), 90 (a, e), 92 (e), 94 (c), 108 (e), 128 (b), 130 (a, d), 132 (a, f), 134 (a, d), 136 (a, e), 138 (a, c, d), 140 (a), 142 (a, c, e), 144 (a, c), 146 (a), 148 (a), 150 (a, b), 152 (a), 154 (a, b, f), 156 (a), 158 (a), 162 (a), 164 (a), 166 (a, b), 168 (a), 176 (b), 178 (d), 180 (c), 184 (c), 216 (c), 218 (b), 220 (d), 222 (d), 228 (c), 240 (c), 244 (c, d), 248 (c), 254 (d), 256 (d), 258 (e), 260 (b), 262 (b), 272 (d), 274 (b, d), 276 (c, d), 286 (d), 290 (e), 292 (e), 296 (e), 300 (c), 302 (e), 306 (b), 308 (f), 312 (b), 316 (d), 332 (a), 334 (a), 336 (a, d), 338 (a, c), 340 (a), 342 (a, d), 344 (a), 348 (b), 350 (a), 352 (e), 370 (b), 374 (c), 378 (c), 382 (c), 384 (d), 388 (f), 390 (b), 396 (a, d), 398 (a), 400 (a), 404 (b, d)

Copyright © 2017 Larousse

Copyright da tradução © 2020 Alaúde Editorial Ltda.

Título original: *Recettes Végétariennes Inratables!*

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida – em qualquer meio ou forma, seja mecânico ou eletrônico –, nem apropriada ou estocada em sistema de banco de dados sem a expressa autorização da editora.

O texto deste livro foi fixado conforme o acordo ortográfico vigente no Brasil desde 1ª de janeiro de 2009.

As medidas caseiras apresentadas são aproximadas; por favor, confira o peso em gramas.

EDIÇÃO ORIGINAL: LAROUSSE ÉDITIONS

Direção de publicações: Isabelle Jeuge-Maynard e Ghislaine Stora / **Direção editorial:** Émilie Franc

Edição: Alice Dauphin / **Capa:** Anna Bardou / **Projeto gráfico:** Claire Morel-Fatio

PRODUÇÃO EDITORIAL: EDITORA ALAUDE

Edição: Bia Nunes de Sousa / **Preparação:** Fernanda Marão (Crayon Editorial)

Revisão: Rosi Ribeiro Melo, Claudia Vilas Gomes / **Capa:** Amanda Cestaro / 1ª edição 2021

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Roquefort, Clémence

Receitas vegetarianas práticas / Clémence Roquefort ; fotografia de Olivier Ploton ; tradução de Célia Regina Rodrigues de Lima. – São Paulo : Alaúde Editorial, 2021.

Título original: *Recettes végétariennes inratables*

ISBN 978-85-7881-593-6

1. Culinária 2. Culinária (Receitas) 3. Culinária vegetariana 4. Gastronomia 5. Receitas culinárias 6. Vegetarianismo I. Ploton, Olivier. III. Título.

21-86460

CDD-641.5636

1. Receitas vegetarianas : Culinária : Economia doméstica 641.5636

Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964

2021

Alaúde Editorial Ltda.

Avenida Paulista, 1337, conjunto 11

São Paulo, SP, 01311-200

Tel.: (11) 3146-9700

www.alaude.com.br | blog.alaude.com.br

Compartilhe a sua opinião
sobre este livro usando a hashtag
#ReceitasVegetarianasPráticas
nas nossas redes sociais:




/EditoraAlaude



/EditoraAlaude



/AlaudeEditora



Chegou o livro que todo vegetariano deve ter na cozinha.

Não importa se você já é adepto de anos de uma alimentação sem carne ou se está começando agora: este livro é o adeus definitivo à bagunça de receitas salvas sabe-se lá onde pela internet, que parecem nunca estar à mão no momento em que precisamos de uma inspiração na cozinha.

Aqui você vai encontrar centenas de receitas variadas, desde aperitivos e lanches até almoços rápidos e jantares sofisticados. Para orientar e facilitar a hora do preparo, há indicações claras em cada receita do tempo e dos ingredientes necessários, lista ilustrada para não deixar dúvidas.

EDITORA
ALAÚDE

ISBN: 978-85-7881-593-6



GASTRONOMIA