

Na hora da sobremesa, brilham doçuras como o curau de abóbora com coco, o sorvete de paçoquinha e o creme de manga com calda de gengibre.

Pensadas para serem servidas em cumbucas, tigelas e bowls, as receitas nos inspiram a multiplicar a alegria de dividir uma boa mesa.



**Katia Cardoso** é vegana por amor, apaixonada pela boa comida e por criar receitas sem nenhum produto de origem animal. Muito atenta ao que consome, Katia procura elaborar suas receitas com ingredientes orgânicos e não refinados, sempre os mais saudáveis possíveis. Jornalista com mais de 20 anos de experiência, é editora de culinária e foi responsável pela edição e produção das revistas *Claudia Cozinha*, *Delícias da Calu* e *Máxima*, na Editora Abril, e *AnaMaria*, na Editora Caras. Em 2015, publicou *50 doces veganos* pela Editora Alaúde, e este é seu segundo livro.



**Chegou a hora de celebrar os bons momentos da vida com deliciosas comidinhas.**

Da autora de *50 doces veganos*, este livro traz receitas perfeitas para compartilhar com a família e os amigos e opções simples repletas de sabor para aquelas horas em que só queremos desfrutar um prato reconfortante na frente da TV.

Pense em patês e pastinhas para abrir o apetite, saladas frescas e massas suculentas, sopas e cremes que alimentam o corpo e aquecem a alma, doces fáceis e ainda pratos elegantes para ocasiões especiais. Servidas em tigelas, cumbucas e bowls, as receitas ficam ainda mais práticas para o dia a dia.

Por serem veganas, as preparações são indicadas para quem tem alergia a ovo ou intolerância à lactose, e muitas delas também não contêm glúten.

Bom apetite!



EDITORA  
**ALAÚDE**  
alaude.com.br

f /editoraalaude  
i /editoraalaude

  
ALTA BOOKS  
GRUPO EDITORIAL  
altabooks.com.br

ISBN: 978-65-86049-83-1  
  
9 786586 049831

50 comidinhas veganas

Katia Cardoso

# 50 comidinhas veganas

Delícias para compartilhar com a família e os amigos

Sem lactose

2ª edição



Katia Cardoso

O novo capítulo de uma história de amor por comida boa, livre de ingredientes animais e cheia de sabor.

Depois de encantar os leitores com as incríveis sobremesas de seu livro *50 doces veganos*, agora é a vez de Katia Cardoso nos ensinar a preparar comidinhas apetitosas para mimar as pessoas queridas e fazer um agradinho ao nosso paladar.

As receitas deste *50 comidinhas veganas* estão divididas em cinco capítulos. Inaugurando o livro estão petiscos que fazem bonito na hora de estimular o apetite, como o mix de nuts picantes e o tofu marinado e empanado. Também há pastas, patês, conservas e chutneys que, acompanhados de uma bela fatia de pão, fazem as vezes de couvert.

Se o tempo estiver quente, a pedida são as massas e as saladas, como o bifum com legumes ou a salada de lentilha vermelha e abobrinha marinada. E quando a ideia for esquentar corpo e alma, sopas e cremes como o de abóbora com gengibre, o de avocado ou o de aspargos e pupunha com nozes podem ser incrementados com croûtons caseiros ou um delicioso punhadinho de couve crocante.

Já nas ocasiões especiais, versões de pratos italianos, franceses e orientais – como o nhoque de abóbora com pesto rosso, o estrogonofe de palmito e o tofu xadrez – vão disputar a preferência dos convidados com sabores bem brasileiros, caso da moqueca de banana-da-terra.

# 50 **comidinhas** **vegan**as

AMOSTRA

AMOSTRA

# 50 **comidinhas** **veganas**

Delícias para compartilhar  
com a família e os amigos

*Katia Cardoso*

Fotos de Cesar Godoy

EDITORA  
**ALAÚDE**

Copyright © 2016 Katia Cardoso  
Copyright desta edição © 2016 Alaúde  
Editorial Ltda.

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 1º de janeiro de 2009.

**Fotografia:**

Cesar Godoy

**Desenvolvimento de receitas e produção de fotos:**

Katia Cardoso

**Produção culinária:**

Verônica Silva

**Revisão:**

Claudia Vilas Gomes

**Capa e projeto gráfico:**

Rodrigo Frazão

**Adaptação de capa:**

Amanda Cestaro

1ª edição, 2016 (1 reimpressão) /  
2ª edição, 2022

Impresso no Brasil

2022

A Editora Alaúde faz parte do  
Grupo Editorial Alta Books  
Avenida Paulista, 1337, conjunto 11  
01311-200 – São Paulo – SP  
www.alaude.com.br  
blog.alaude.com.br

A autora gostaria de agradecer  
às seguintes empresas pelo  
empréstimo do material utilizado  
na produção das fotos:

*Anna Wilma Decoração*  
(www.annawilmadecoracao.com.br),  
bandeja, louças e talheres

*Ateliê Cerâmica Patrícia Henriques*  
(https://ceramicapatriciahenriques.  
wordpress.com) e

*Stella Ferraz Cerâmica*  
(www.stellaferraz.com.br),  
pratos, canecas e louças

*Olaria Paulistana*  
(www.olariapaulistana.com.br);  
pratos, canecas, louças e fundos

*Gina Campos*  
(www.ginacampos.com.br),  
guardanapos e talheres

*Valencien*  
(www.valencien.com.br),  
guardanapos, jogos americanos e talheres

*O conteúdo desta obra, agora publicada pelo Grupo  
Editorial Alta Books, é o mesmo da edição anterior.*

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

Cardoso, Katia  
50 comidinhas veganas : delícias para compartilhar com  
a família e os amigos / Katia Cardoso ; fotos de Cesar  
Godoy. -- 2. ed. -- São Paulo : Alaúde Editorial, 2022.

ISBN 978-65-86049-83-1

1. Culinária (Receitas) 2. Culinária vegana 3. Veganismo  
I. Godoy, Cesar. II. Título.

22-110059

CDD-641.5636

Índices para catálogo sistemático:

1. Receitas veganas : Culinária 641.5636

Cibele Maria Dias - Bibliotecária - CRB-8/9427

AMOSTRA

*Dedico este livro aos meus pais (in memoriam) e irmãos,  
que me ajudaram a chegar até aqui, e em especial ao pessoal da Asseama,  
que abriu minha mente e expandiu minha consciência com relação aos animais.*

*Gratidão a todos vocês.*



# Sumário

- 8** *Tudo muito simples, normal, natural*
- 10** *Dicas para facilitar sua vida na cozinha*
- 13** *Tabela de conversão de medidas*
- 15** **Petiscos e pastas**  
*Para abrir o apetite*
- 37** **Sopas e cremes**  
*Aquecendo corpo e alma*
- 55** **Massas e saladas**  
*Receitas reconfortantes*
- 77** **Ocasões especiais**  
*Celebre em grande estilo*
- 99** **Doces maravilhosos**  
*Fechando com chave de ouro*
- 125** **Receitas básicas**  
*Simples e bem feito*
- 130** *Glossário*
- 134** *Índice alfabético das receitas*



# Tudo muito simples, normal, natural

*Uma das lembranças mais saborosas* da minha infância é o bolinho de aipim. Sim, aipim, como é conhecido no Rio de Janeiro, e mandioca ou macaxeira no restante do país. Lembro-me de, a cada quinze dias ou uma vez por semana (quando nós insistíamos muito), ter esse ingrediente no cardápio da família.

É que minha mãe amava feira livre e sempre frequentava as mesmas barracas. Então, comprava os tais itens que a família adorava. As receitas é que mudavam. O aipim virava bolinho frito ou bolo doce de assadeira. As mulheres dos feirantes que os acompanhavam nesse trabalho já conheciam a Dona Léa, que sempre ia com a filha caçula – no caso, eu – a tiracolo.

Nunca saí da feira com as mãos vazias. Ganhava, sem pedir, um tomate e uma maçã. O tomate, nos tempos em que não se falava em agrotóxicos, eu lavava muito bem ao chegar em casa. Retirava as sementes com cuidado e colocava azeite e um tiquinho de sal. Não preciso nem dizer que me lambuzava com a iguaria antes do almoço. Já a maçã também era lavada, guardada na geladeira e ficava para a sobremesa do almoço, pois eu preferia comê-la geladinha no calor impiedoso do Rio.

Sempre gostei de sentir o cheiro e a textura dos alimentos. Acho que começou aí um certo fascínio pela culinária. Essas imagens são deliciosas e mostram como a simplicidade faz muito bem para a nossa vida. Somos nós, com o tempo, que adquirimos hábitos e adotamos costumes para complicar...

Eu devorava os bolinhos de aipim invariavelmente na frente da TV, pois acompanhava uma série americana em que um dos filhos tinha pretensões de ser um jornalista (vai ver que nasceu aí a minha aptidão para a profissão que abracei anos mais tarde). A série se passava em uma região rural dos Estados Unidos. A família era enorme e os filhos pré-adolescentes, como eu, tinham muitas dúvidas e os receios normais nessa fase da vida.

Quando não estava estudando, brincando ou na frente da TV, eu me postava ao lado da pia de mármore branca, perto do fogão. Dali, conseguia enxergar cada passo da minha mãe dentro daquele ambiente que ela dominava tão bem.

Podia descobrir, pelo cheiro gostoso que se desprendia da comida, que temperos faziam parte daquela receita. É que a Dona Léa sempre caprichou nos condimentos. Embora fosse baiana, não gostava de dendê, mas adorava alho, pimenta, azeite, vinagre e sal. Sim, também o sal, porque naquela época ele estava longe de ser o vilão que é hoje.

Herdei dela a paixão por ervas frescas e pimentas de todo o tipo. Para este novo livro, recorri a novas memórias da infância e resgatei de lá a sopa de feijão-preto, a salada com beterraba, o pudim de tapioca e algumas outras delícias que vocês poderão conhecer nas próximas páginas.

Tem de tudo um pouco. Diria que a inspiração inicial foram as comidas da minha infância. Mas o tempo e a experiência como editora de culinária me fizeram experimentar novos sabores que fui acrescentando aqui e ali. Então, quem gosta de condimentos vai achar receitas picantes. Quem torce o nariz para pimentas encontrará sabores mais suaves. Posso dizer que todas as receitas, sem exceção, têm poucos ingredientes industrializados e muito processados. Além de ser vegana, acredito que precisamos resgatar todas as influências do que é ser simples, natural, normal.

Seja muito bem-vindo e aproveite esta nova viagem ao meu mundo de sabores. Você vai perceber que é uma comida boa, que traz harmonia para o corpo e a alma.

Um beijo,

*Katia Cardoso*



# petiscos e pastas

*para abrir o apetite*



# tofu marinado e empanado

*tempo de preparo* 45 minutos (+ o tempo de marinada)

*rende* 24 unidades

250 g de tofu firme lavado e marinado (p. 126)  
½ xícara de fubá fino orgânico  
1 colher (chá) de alho e cebola desidratados  
um fio de azeite

- 1 Depois de marinar o tofu, seque-o com papel-toalha e corte-o em cubos médios. Reserve.
- 2 Preaqueça o forno a 180 °C. Em uma tigela, misture bem o fubá com o alho e a cebola desidratados. Pincele os cubos de tofu com o azeite e passe-os no fubá para que fiquem totalmente cobertos.
- 3 Forre uma assadeira com papel-alumínio levemente untado com azeite e disponha o tofu empanado. Leve ao forno por 35 minutos ou até dourar (vire os cubinhos na metade do tempo). Ponha em uma cumbuca e sirva com shoyu sem glutamato monossódico.

Se preferir, sirva com um molho ligeiramente picante, à base de shoyu, suco de limão-siciliano coado, pimenta-do-reino preta moída na hora e lascas de gengibre a gosto.



# sopas e cremes

*aquecendo corpo e alma*



# sopa superfácil de lentilha

*tempo de preparo* 25 minutos (+ o tempo de molho)

*rende* 5 porções

1 xícara de lentilha  
4 xícaras de caldo de legumes (p. 128)  
2 cenouras médias, sem casca,  
cortadas em cubos  
2 tomates grandes, sem sementes,  
picados  
¼ de xícara de alho-poró cortado  
em rodelas  
2 folhas pequenas de louro  
um fio de azeite  
½ colher (sopa) de alho e cebola  
desidratados  
sal, cúrcuma e pimenta-do-reino  
moída na hora a gosto  
1 ramo de salsa fresca

- 1 Deixe a lentilha de molho em água filtrada suficiente para cobrir os grãos por uma noite.
- 2 Escorra bem e transfira para a panela de pressão com o caldo de legumes, a cenoura, o tomate, o alho-poró e o louro. Leve ao fogo e cozinhe por 5 minutos após a panela começar a chiar. Espere sair a pressão naturalmente. Abra a panela e reserve.
- 3 Em outra panela, aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola desidratados até dourarem. Despeje esse refogado na panela de pressão. Tempere com o sal, a cúrcuma e a pimenta. Tampe e cozinhe por mais 15 minutos, após a panela começar a chiar, ou até os legumes ficarem macios. Espere sair a pressão e sirva em seguida, decorada com o ramo de salsa fresca.



AMOSTRA



# massas e saladas

*receitas reconfortantes*



# espaguete de quinoa e amaranto com tofu defumado

tempo de preparo 15 minutos

rende 4 porções

100 g de tofu defumado  
1 xícara de creme de arroz  
2 colheres (sopa) de azeite  
noz-moscada, sal e pimenta-do-  
-reino branca moída na hora  
a gosto  
300 g de espaguete de quinoa  
e amaranto  
2 dentes de alho picados  
1 talo de alho-poró cortado  
em rodela  
½ xícara de edamame aferventado  
pimenta rosa e ramo de tomilho-  
-limão a gosto

- 1 Em uma tigela, rale o tofu e reserve um pouco para decorar a massa. Misture o tofu restante com o creme de arroz, metade do azeite e a noz-moscada. Misture bem. Tempere com o sal e a pimenta. Reserve.
- 2 Siga as instruções da embalagem e cozinhe a massa em água e sal até ficar al dente (macia, mas firme). Escorra bem.
- 3 Aqueça o azeite restante e ponha o alho e o alho-poró. Mexa até dourarem ligeiramente. Ponha a massa e o edamame. Refogue, mexendo com cuidado para pegar sabor. Transfira para uma cumбуca.
- 4 Na mesma panela, aqueça ligeiramente o molho de tofu reservado. Cubra o espaguete com ele. Decore com o tofu reservado, a pimenta e o ramo de tomilho. Sirva.