

SABORES SAUDÁVEIS

Culinária
Vegetariana
e
Sem Glúten



Luciana de Souza

Maria Luciana de Souza. Luciana. Luli. Lu. Vários nomes para designar essa cozinheira de mão cheia que tem na Cozinha da Luciana sua expressão.

Há mais de 20 anos ela conheceu a cozinha vegetariana e com sua grande curiosidade e muita vontade foi se especializando em pratos da culinária internacional vegetariana. Sim, ela tem entre suas especialidades, comida italiana, francesa, árabe, japonesa e, lógico a boa comida brasileira e aí também ela transita por todas as regiões do Brasil.

Por causa desse dom ela criou a Cozinha da Luciana com os quitutes mais elogiados do pedaço e sua comida alimenta paladares dos mais exigentes.

Há cerca de 2 anos ela resolveu adentrar na cozinha sem glúten para atender a uma pessoa muito querida. E adivinhem! Coisas

maravilhosas surgiram daí. E aqui ela dá uma “palinha” do que andou inventando.

Você encontra seus produtos para venda em lojas de produtos naturais e nas feiras agroecológicas de Viçosa ou pelo Whatsapp que está no final do livro.

Bom apetite e muita saúde para todos nós!



Todas as receitas foram testadas e (a)provadas.
Vários ingredientes podem ser substituídos de acordo com sua
necessidade e vontade. Seja livre para ousar!

RECEITAS SALGADAS

1 - Rocambole de Arroz



Massa

Ingredientes da massa

500 g de arroz integral cozido (pode ser sobra de refeição)

1 ovo

200 ml de leite (pode ser de vaca, coco ou aveia)

2 c (sopa) de farinha de arroz ou de linhaça

1 ½ c (café) de sal

2 c (sopa) de azeite

1 c (sobremesa) de fermento em pó

Modo de Preparo

Bata no liquidificador todos os ingredientes, menos o fermento, até ficar uma mistura homogênea. Retire do liquidificador, passe para uma bacia, acrescente o fermento e reserve.

Forre um tabuleiro com papel manteiga e coloque a massa sobre ela (se não tiver papel manteiga, unte o tabuleiro com óleo e salpique farinha de arroz).

Leve para assar em forno preaquecido a 180°C até ficar soltando do tabuleiro.

Tire do forno, vire em cima de um pano de prato úmido e polvilhado com farinha de arroz. Reserve.

Recheio

Ingredientes do Recheio

400 g de moranga
2 c (sopa) de azeite
1 c (sopa) de alho amassado
1 c (café) de sal
1 c (sobremesa) de páprica doce
100 ml de água
60 g de azeitonas picadas
50 g de queijo parmesão ou muçarela
1 cebola picada
Cebolinha, salsa e orégano

Modo de Preparo

Descasque e pique a moranga. Reserve.

Junte na panela a cebola, o alho e o azeite. Deixe dourar e acrescente a moranga picada e o restante dos ingredientes, menos o queijo e a azeitona.

Montagem do Rocambole

Deixe cozinhar bem até desmanchar e amasse bem.

Espalhe o recheio (já frio) cobrindo toda massa. Salpique queijo e orégano e enrole em forma de rocambole, apertando bem e leve novamente ao forno por 20 minutos.

2 - Torta de Grão-de-Bico



Massa

Ingredientes da massa

350 g de grão-de-bico cozido
1 ovo
1 c (chá) de cúrcuma
1 c (café) de sal
1 c (sopa) de fermento em pó

Recheio

Ingredientes do Recheio

100 g de alho poró
50 g de pimentão
50 g de pimentão
80 g de vagem
1 cebola
1 c (sopa) de alho amassado
2 c (sopa) de azeite
80 ml de água
2 c (café) de sal
60 g de queijo ralado
60 g de azeitona
Cebolinha, Salsa e Pimenta do Reino

Modo de Preparo

Bata no liquidificador ou processador o grão-de-bico com o restante dos ingredientes, menos o fermento. Reserve.

Refogue no azeite, o alho e a cebola. Deixe dourar. Coloque os legumes e mexa por alguns minutos. Coloque a água, cozinhe um pouco e acrescente o restante dos ingredientes (menos o queijo e o fermento). Deixe cozinhar mais um pouco.

Agora junte o recheio com a massa já pronta e reservada, junte o queijo e o fermento. Misture tudo, coloque em uma forma ou pirex untado com óleo e asse em forno médio por 30 minutos.

3 - Lasanha de Abobrinha



Esta receita foi feita com massa de panqueca de beterraba, mas pode ser confeccionada apenas com abobrinha.

Preparo da Abobrinha

Ingredientes	800 g de abobrinha
	1 l de água
	1 c (sobremesa) de sal

Modo de Preparo

Corte a abobrinha no sentido horizontal (como se fosse massa de lasanha) e cozinhe rapidamente na água com sal por 10 min. Ela deve ficar “al dente”. Se quiser pode ser grelhada na frigideira ou no forno. Reserve.

Massa de Panqueca de Beterraba

Ingredientes da Massa	300 ml de leite
	1 beterraba
	100 g farinha de arroz
	50 g polvilho azedo
	40 g farinha de linhaça
	1 ovo
	400 g de muçarela
	1 ½ c (café) de sal

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Esquente a frigideira. Despeje um pouco da massa e vá formando os discos, como se fossem panquecas.

1. Molho Branco

Ingredientes

1 cebola
3 dentes de alho amassados
2 c (sopa) de azeite
1 c (café) de noz moscada
35 g de amido de milho
50 ml de azeite
2 c (café) de sal
200 g de creme de leite

Modo de Preparo

Refogue a cebola e alho no azeite. Misture o amido de milho com o leite frio, coloque na panela, mexendo sempre para não empelotar. Acrescente o sal e a noz moscada. Por fim, acrescente o creme de leite. Reserve.

2. Molho Vermelho

Ingredientes

1 cebola
3 dentes de alho amassados
2 c (sopa) de azeite
500 g de molho de tomate
3 c (café) de sal
10 folhas de manjericão fresco

Modo de Preparo

Refogue o alho e a cebola no azeite. Coloque o molho de tomate e o sal. Cozinhe, acrescente o manjericão. Reserve.

Montagem da Lasanha

Coloque alternadamente, a massa de panqueca, molho branco, abobrinhas, queijo, molho vermelho, até cobrir toda a vasilha, finalize com queijo ralado. Leve ao forno. Enfeite com folhas de manjericão ao retirar do forno.

4 - Panetone Salgado



Ingredientes da Massa

150 g de farinha de arroz
150 g de polvilho azedo
150 ml de água
60 g de açúcar demerara
3 ovos
10 g de fermento biológico
2 c (sopa) de óleo de coco ou azeite
2 c (sopa) de goma xantana
1 pitada de sal
Tomilho
Orégano

Ingredientes	queijos (gorgonzola e/ou parmesão)
do	azeitonas picadas
Recheio	tomate seco

Modo de Preparo

Misture os ingredientes secos em uma tigela, exceto o fermento. Em outra vasilha, misture os líquidos. Junte todos os ingredientes em uma batedeira e bata em velocidade baixa por 5 min. Acrescente o fermento à essa massa e mexa com uma colher.

Misture por fim os ingredientes do recheio.

Coloque em formas de panetone de papel, cubra com um pano de prato e deixe descansar por 20 min ou até a massa dobrar de volume. Asse em forno preaquecido por 35 min.

5 - Quiche de Palmito



Massa

Ingredientes da Massa

1 x de farinha de grão de bico
1/4 x de aveia
2 c (sopa) de polvilho azedo
1/2 c (sopa) de azeite
1/2 c (sopa) de cúrcuma
1 dente de alho amassado
Sal a gosto
Água

Modo de Preparo

Misture os ingredientes secos e o azeite. Vá adicionando água até dar ponto de massa maleável (não pode ser quebradiça e nem colar na mão).

Coloque o alho e continue amassando. Coloque na forma de fundo removível (de preferência). Vá abrindo a massa com as mãos, modelando com as pontas dos dedos e seguindo o formato da forma. Reserve.

Recheio

Ingredientes do Recheio

2 c (sopa) azeite
1 cebola
2 dentes de alho amassado
260 g de palmito
100 ml de água
6 c (sopa) de molho de tomate
150 ml de leite de aveia
2 c (café) de sal
Cebolinha

Modo de Preparo

Leve ao fogo a cebola, o alho, o sal e o azeite. Refogue. Coloque o palmito picado e a água. Deixe cozinhar. Coloque o molho de tomate e o leite de aveia e deixe engrossar.

Despeje sobre a massa, salpique pimenta e cebolinha. Asse em forno quente. Desenforme e sirva.

6 - Fricassê Vegetariano



Ingredientes da Massa

220 g de cenoura
160 g de vagem
230 g de palmito
160 g de abobrinha
130 g de milho
160 g de couve-flor
1 cebola
3 dentes de alho
60 g de azeitona
260 g de tomate
5 ml de água
2 c (café) de sal
2 c (café) de cúrcuma
2 c (sopa) de azeite

Modo de preparo

Refogue a cebola e alho no azeite até dourar. Vá colocando os legumes picados em tamanho pequeno nessa sequência: cenoura, vagem e palmito. Deixe cozinhar por 3 min e coloque o restante dos legumes e a água, cozinhando por mais um tempo para que fique “al dente”. Acrescente a azeitona. Reserve.

Ingredientes do Molho

500 ml de leite
30 g de amido de milho
2 dentes de alho
30 g de manteiga
100 g de cebola
1 c (café) sal
150 g de muçarela
150 g de batata palha (de preferência frita em casa)

Modo de Preparo

Misture, em uma vasilha separada, o amido de milho no leite. Refogue o alho e a cebola na manteiga. Acrescente o leite com o amido de milho, mexa sempre até engrossar. Reserve.

Esse molho pode ser substituído por 2 copos de requeijão.

Montagem do Fricassê

Coloque em camadas, num pirex médio, o molho branco, os legumes refogados, a muçarela e por último a batata palha.

Cubra com papel alumínio e leve ao forno quente por 25 min. Retire o papel alumínio e deixe mais 5 min no forno. Tire e sirva.

7 – Empadão de Escarola (ou Almeirão)



Massa

Ingredientes da Massa

120 g farinha de Arroz
50 g de fubá
80 g de polvilho azedo
8 g de goma xantana
1 c (café) sal
1 ovo
80 g de manteiga
50 ml de leite ou água
1 c (chá) fermento em pó
1 gema de ovo

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes, primeiro os secos e depois acrescente o restante. Amasse e deixe descansar na geladeira por 30 min.

Recheio

Ingredientes do Recheio

1 pé (grande) de escarola ou almeirão
3 tomates ou tomate seco
60 g de azeitona
2 cebolas
80 g de queijo
3 c (sopa) azeite de oliva
2 dentes de alho amassados
Orégano
Sal a gosto

Modo de Preparo:

Lave escarola (ou almeirão) e corte em pedaços. Misture os outros ingredientes. Reserve.

Montagem do Empadão

Divida a massa em duas partes. Abra uma delas bem fina e forre uma assadeira. Coloque o recheio por cima.

Abra a outra parte da massa e forre sobre o recheio. Pincele com gema e leve para assar por 30 min até dourar.

RECEITAS

DOCES

1 - Pudim de Leite em Pó



Ingredientes

60 g de açúcar demerara ou mascavo
50 ml de água
1 ovo
200 ml de leite
200 g de leite em pó
20 g de amido de milho
80 g de açúcar mascavo ou demerara

Modo de preparo

Numa forma de pudim pequena, coloque o açúcar, junte a água e leve ao fogo até derreter e virar uma calda bem morena. Reserve. Deixe esfriar.

Bata no liquidificador o restante dos ingredientes, coloque na forma sobre a calda e asse em banho-maria por 40 min.

2 – Cookies



Ingredientes

1 ovo
150g de farinha de arroz
80 g de manteiga
50 g de amido de milho
60 g de açúcar mascavo ou demerara
40 g de aveia
60 g de chocolate meio amargo em barra picado

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes secos. Depois misture, separadamente, o ovo, a manteiga e o açúcar. Junte aos ingredientes secos. Coloque os pedaços de chocolate, amasse, modele e asse por 15 min em forno quente.

3 – Panetone Doce



Ingredientes Secos

½ x de farinha de aveia
½ x de polvilho doce
½ x de farinha de quinoa
1 c (chá) de goma xantana
1 c (sopa) de fermento em pó
½ x de farinha de aveia
½ x de polvilho doce

Ingredientes Molhados

1 x de tâmaras ou ameixa sem caroço
2 maçãs pequenas sem casca e sem miolo
¼ x de óleo de girassol
3 ovos
Pitada de sal
1/3 x açúcar mascavo ou demerara
1 c (chá) de essência de panetone (opcional)
¼ c (chá) de noz moscada ralada
Raspas e suco de 1 limão

Recheio

Ingredientes

1 x frutas secas
¼ x castanhas (nozes, castanha do Pará, amêndoa...)
¼ x damasco picado
¼ x frutas cristalizadas
¼ x de raspas de chocolate

Modo de Preparo

Comece hidratando as tâmaras ou ameixas com água morna.

Misture os ingredientes secos em uma bacia.

Escorra a água das tâmaras ou ameixas e bata com os demais ingredientes molhados no liquidificador até formar um creme homogêneo.

Adicione sobre os ingredientes secos e misture com uma colher de pau até formar uma massa homogênea.

Adicione os ingredientes do recheio na massa e mexa rapidamente.

Transfira a massa para uma forma de papel de panetone de 500g e deixe crescer num local protegido por 1 hora.

Com a massa crescida, aqueça o forno a 180°C e asse por 45 min.

Deixe esfriar para cortar.

4 – Pavê de Frutas



Massa

Ingredientes

120 g de amendoim
110 g de girassol
60 g de amêndoa
40 g de açúcar mascavo
10 g de cacau em pó
25 g de manteiga

Modo de Preparo

Bata no mixer ou liquidificador todos os ingredientes até formar uma farofa grossa.

Mousse

Ingredientes

170 ml de polpa de Maracujá
300 g de leite em pó 80 g de açúcar mascavo
80 g de açúcar mascavo

Modo de Preparo

Bata o leite em pó com a polpa morna. Junte o açúcar, continue batendo no liquidificador até formar uma mousse. Deixe na geladeira por 2 horas até engrossar. Monte o pavê colocando em camadas: uma de creme, outra da farofa, outra de frutas frescas de sua preferência (manga, uva, morango), até finalizar. Decore, coloque na geladeira e sirva.

Esse livro teve a contribuição de:

Dora Feital na apresentação

Guilherme Gjorup nas fotos e diagramação

Márcia Kasai na revisão

Contato:

Whatsapp (31) 9 7162-9315

Viçosa – MG, fevereiro de 2021

Este livro foi produzido com recursos da Lei 14017-2020 – Lei Aldir Blanc, através de editais da Prefeitura Municipal de Viçosa, com recursos da Secretaria Especial de Cultura – Ministério do turismo – Governo Federal



**PREFEITURA
DE VIÇOSA**



CMPC
VIÇOSA - MG

Lei
**ALDIR
BLANC**
Viçosa/MG