



Menu FreeFood de *Páscoa*

ENTRADA, PRATO PRINCIPAL E MUITO
CHOCOLATE



Entrada

OPÇÃO 1

Mini sanduíche vegano e
sem glúten



Ingredientes

- 1 peça de tofu amassado
- ¼ de pimenta dedo de moça amassada e sem semente (opcional)
- 1 colher de sopa de salsinha picada
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de café de sal
- 8 fatias de pão de forma sem glúten e vegano
- ½ beterraba descascada e ralada
- ½ cenoura descascada e ralada
- 1 avocado em fatias



Modo de Preparo

- Para fazer mini sanduíches, divida o pão de forma ao meio.
- Em um recipiente o tofu, a pimenta, salsinha, o azeite e o sal
- Monte o sanduíche seguindo a ordem: pão, pasta de tofu, beterraba, cenoura, avocado e outra fatia de pão.

Entrada

OPÇÃO 2

Bruschetta



Ingredientes

- 6 fatias de pão sem glúten de sua preferência
- 2 unidades de tomate
- 1 unidade de cebola
- 2 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal a gosto
- Manjericão a gosto
- Pimenta-do-reino em grãos moída a gosto



Modo de Preparo

- Corte o tomate e a cebola em cubinhos. Em uma tigela, misture os dois com um dente de alho amassado.
- Tempere com o azeite, sal, pimenta e manjericão e misture bem.
- Esfregue um dente de alho no pão.
- Coloque as fatias de pão sem glúten em uma assadeira levemente untada com óleo.
- Regue as fatias de pão sem glúten com um pouco de azeite ou passe manteiga ghee.



- Coloque um pouco da misturinha de tomate em cada fatia.
- Asse em forno pré-aquecido em fogo médio por uns 10-20 minutos, ou até ficar dourado e crocante.
- Sirva em seguida!
- Obs: Você pode ralar um pouco de queijo nas bruschettas antes de levar ao fogo também. Eu costumo fazer assim e gosto muito!

Entrada

OPÇÃO 3

Snack de grão-de-bico



Ingredientes

- 500 g de grão-de-bico cozido
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de cominho em pó
- 1 colher (sopa) de páprica doce
- raspas de 1 limão
- 3 colheres (sopa) de azeite
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto



Modo de Preparo

- Misture o grão-de-bico cozido com o azeite e temperos a gosto.
- Leve para assar a 200° C até ficar bem crocante.
- Armazene em pote de vidro e consumir em até 3 dias.
- Caso fique murcho após guardado é só voltar ao forno ou airfryer por 5 minutos a 200° C

Prato principal

OPÇÃO 1

Bacalhoadada



Ingredientes

- 1 kg de batata média ou pequena
- 800 gramas de bacalhau em postas ou lombos
- 3 cebolas médias
- 4 tomates médios
- ½ pimentão vermelho
- ½ pimentão verde
- ½ pimentão amarelo
- 4 ovos
- 1 xícara de azeite de oliva virgem extra
- 1 xícara de azeitona
- cheiro verde picado a gosto
- pimenta do reino
- sal



Imagem: Chef Cristina Haaland

2/4

Modo de preparo

Comece por cozinhar o bacalhau e os ovos numa panela com água até cobrir, no fogo médio durante 10-15 minutos.

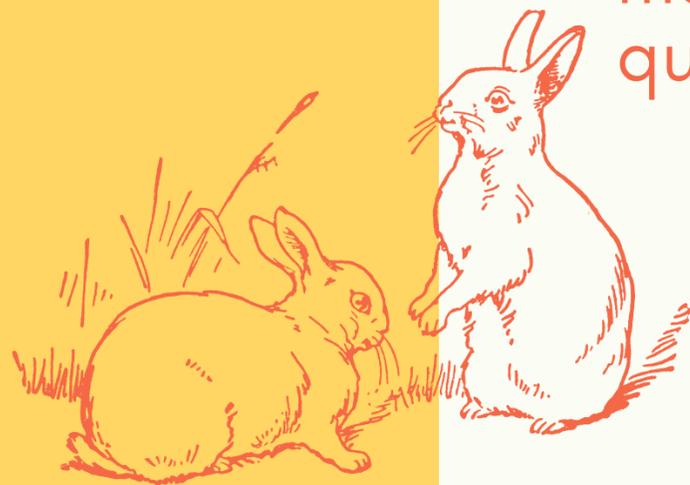
Você saberá que o bacalhau está pronto quando as lascas de bacalhau separam facilmente.

(Cozinhar os ovos e o bacalhau juntos ajuda a agilizar o processo, mas você pode cozinhar em panelas separadas se preferir.)

Escorra a água da panela e deixe os ingredientes esfriar um pouco.

Enquanto o bacalhau ainda está morno, retire os espinhos e as peles e, em seguida, descasque os ovos e corte-os em rodelas.

Reserve. (Não deixe o bacalhau esfriar completamente para retirar os espinhos e peles, pois essa tarefa é mais fácil enquanto ele ainda está quente ou morno)



3/4

Corte os pimentões e tomates em rodela, sem esquecer de retirar as sementes dos pimentões.

Ferva as rodela de batata por 5 minutos no fogo alto, para que cozinhem mais depressa no forno e se mantenham macias.

Escorra as batatas e coloque numa assadeira untada com azeite. Tempere com sal e pimenta a gosto e coloque um fio de azeite.

(Tradicionalmente esta receita é preparada numa panela ou assadeira de barro, mas se você não tiver pode usar a assadeira da sua preferência.)



4/4

Arrume o bacalhau em postas ou lombos sobre as batatas e decore com as rodela de ovo, tomates, cebolas e pimentões por cima e em redor.

Regue com azeite abundantemente, polvilhe sal e pimenta do reino e cubra com papel alumínio. Leve ao forno a 200°C durante 20-30 minutos.

Depois do tempo indicado retire o papel alumínio e deixe a bacalhoadada à portuguesa tradicional no forno por 10 minutos, somente para dourar. Sirva com azeitonas e cheiro verde picado e comprove que fica uma delícia.

Prato principal

OPÇÃO VEGANA

Batalhoda



Ingredientes

- 5 batatas grandes
- 1 cebola grande
- 3 dentes alho grandes
- 3 tomates médios
- 2 pimentões grandes, pode ser de qualquer cor
- 2 xícaras azeitona, verde ou preta, sem caroço
- quanto baste de azeite (mais ou menos ½ garrafinha)
- sal a gosto



Imagem: Bonobo

2/4

Modo de preparo

Descasque, lave e pique as batatas em rodela médias/ grossas. Como eu gosto delas al dente, cortei mais grossa.

Depois, coloque em uma panela e cubra com água.

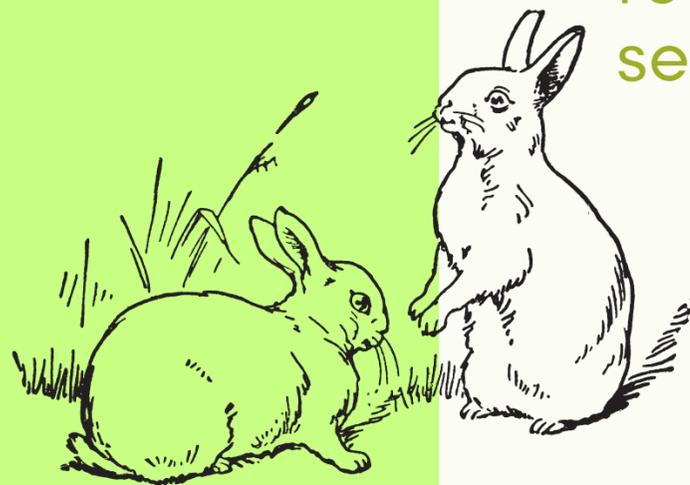
Feche a panela, coloque em fogo alto e deixe cozinhar entre 10 e 15 minutos. A batata deve estar cozida, não mole, pois não queremos ponto de purê ou quebrando.

Escorra e reserve.

Corte a cebola em rodela. Leve a frigideira e refogue em 3 colheres de sopa de azeite. Até ficar douradinha. Reserve.

Pique os 3 dentes de alho. Refogue em 2 colheres de sopa de azeite. Até ficar dourado. Junte as cebolas e reserve.

Corte os pimentões e tomates em rodela, sem esquecer de retirar as sementes dos pimentões.

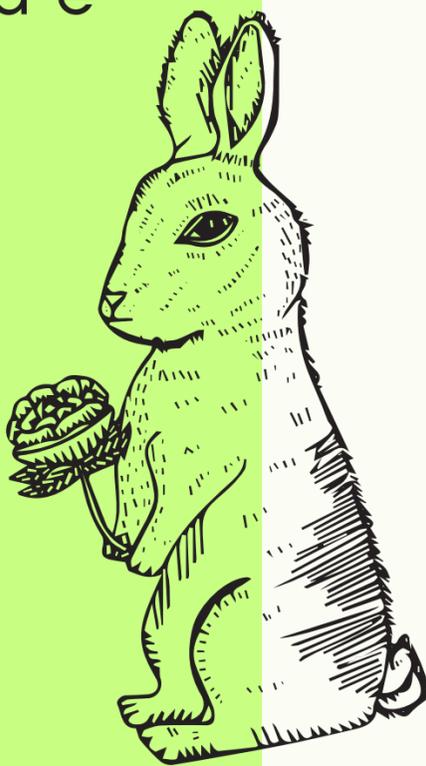


3/4

Para montar, em um refratário médio, coloque azeite no fundo.

Faça uma camada de batatas e salpique o sal. Eu coloquei pouco, pois prefiro acertar no prato quando for comer.

Depois, coloque a mistura de cebola e alho.



4/4

Acrescente uma camada de pimentão, azeitona e termine com tomate.

Faça isso até terminar com tomate. A cada camada finalizada, coloque azeite, o quanto gostar. Dá 3 camadas de tudo, geralmente.

Pré-aqueça o forno em 180 graus e asse por 1 hora.

Sobremesas

OPÇÃO 1

Brigadeirão Vegano e Sem glúten



Ingredientes

- 3 xícaras água
- 1 xícara aveia sem glúten
- 3 colheres de sopa amido de milho
- 200 gramas chocolate meio amargo
- 1/2 xícara açúcar cristal ou demerara
- 1/2 colher de chá sal



Modo de Preparo

- Em um liquidificador, bata a aveia e a água por 4 minutos.
- Em seguida coe o líquido obtido e retorne ao liquidificador.
- Adicione o amido de milho e bata novamente.
- Em uma panela leve o líquido, o açúcar, o sal e o chocolate picado e mexa bem até o chocolate derreter por completo.
- Continue mexendo e desligue o fogo quando observar que consegue ver o fundo da panela.
- Unte uma forma de pudim com óleo vegetal de sua preferência e leve o brigadeirão.
- Espere esfriar e leve à geladeira por aproximadamente 4 horas.
- Desenforme em um prato e sirva de acordo com sua preferência.

Sobremesas

OPÇÃO 1

Mousse de Chocolate Vegano e Sem Glúten



Ingredientes

- 100 ml ou 1/3 de xícara de chá de aquafaba (é a água do cozimento do grão-de-bico. Você pode usar a conserva ou utilizar a do seu próprio cozimento)
- 1/2 colher de chá de essência de baunilha
- 1 colher de chá de suco de limão
- 1 colher de sopa de açúcar de sua preferência
- 140 gr ou 1 xícara de chá de chocolate meio amargo derretido



Modo de preparo (aquafaba)

Em uma panela, coloque 1 xícara de chá de grão-de-bico e 3 xícaras de chá de água.

Deixe ferver, em fogo médio, por 50 minutos até o grão-de-bico cozinhar. Se a água secar, adicione mais 1 ou 2 xícaras de chá de água

Obs: Aquafaba pode ser utilizada em todas as receitas que exigem o uso de claras em neve.



2/3

Mousse

Numa batedeira, coloque 100 ml de aquafaba gelada e bata até obter uma espuma, por mais ou menos 3 minutos.

Em seguida, adicione a essência de baunilha, o suco de limão, o açúcar e bata bem até obter picos bem sólidos, por cerca de 10 minutos.

Obs: quanto mais tempo bater, mais tempo a mousse permanece firme.

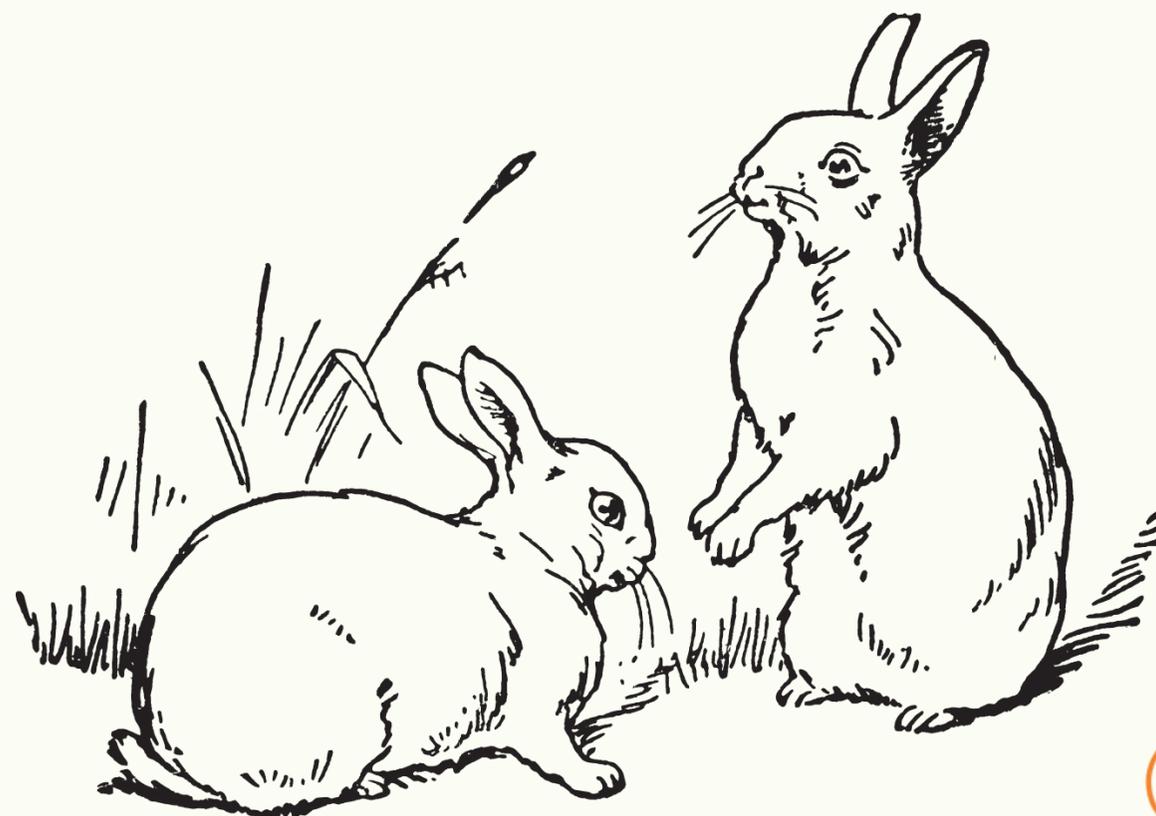
Após, desligue a batedeira, coloque um terço da aquafaba em neve em uma tigela grande, despeje, em fio, o chocolate meio amargo derretido, misturando bem com fouet.

3/3

Logo após, acrescente o restante da aquafaba em neve, aos poucos, misturando delicadamente, com a ajuda de uma espátula.

Coloque a mousse em taças individuais e leve à geladeira por pelo menos 3 horas antes de servir.

Na hora de servir, decore com raspas de chocolate, hortelã e frutas vermelhas.



Bônus

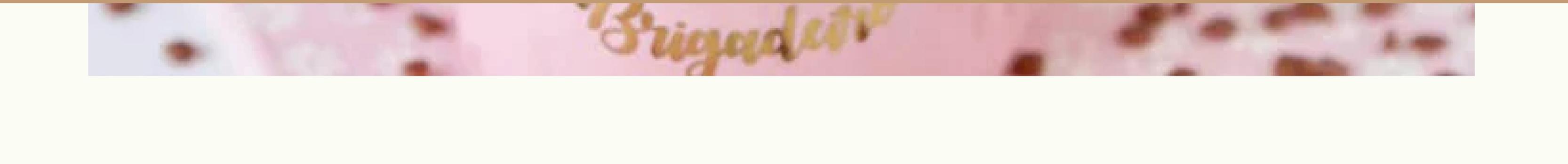
**MESA DE DOCES PARA
AS CRIANÇAS**

**Sem glúten, sem lactose e
vegana**





BRIGADEIRO DE COLHER



Brigadeiro

Ingredientes

- 1 Litro de leite vegetal de coco
- 1 xícara de xilitol (opcional);
- 30 gr de chocolate 70%
- 70 gr de cacau em pó



Modo de Preparo

- Adicione os ingredientes em uma panela, exceto o chocolate e comece a mexer até incorporar.
- Na metade do processo coloque o chocolate e mexa até desgrudar o fundo.



Cupcake



Ingredientes

- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1/2 xícara (chá) de açúcar demerara
- 1 colher (sobremesa) de polvilho doce
- 1 colher (sopa) de cacau
- 1/2 colher (café) de sal
- 165 ml de água (um pouco menos que 3/4 de xícara)
- 1 colher (sobremesa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de extrato/essência de baunilha
- 1 colher (sobremesa) rasa de fermento

Modo de Preparo

Em um recipiente, misture a farinha, o açúcar, o polvilho, o cacau e o sal.

Aos poucos, vá incorporando a água, sempre observando o ponto da massa (Ela deve ficar como uma massa de bolo, bem cremosa).

Acrescente o azeite e o extrato de baunilha.

Finalize com o fermento e misture. Transfira a massa para forminhas de cupcake (se não forem de silicone, unte com azeite).

Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos.





Sorvete de Chocolata



Ingredientes

- 2 unidades de banana
- 2 colheres (sopa) de leite de soja
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó
- melado de cana de cana a gosto



Modo de Preparo

Comece por cortar as bananas em rodelas e congelar por, no mínimo, 6 horas. Esta será a base do nosso sorvete vegano caseiro.

Depois do tempo indicado coloque a banana congelada num processador de alimentos e junte o cacau e o melado de cana em quantidade a gosto.

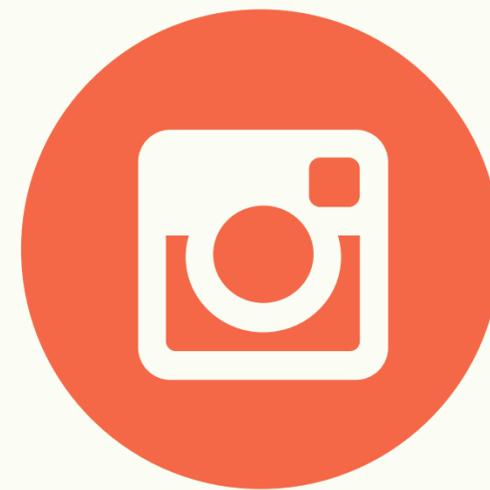




A **FreeFood** deseja uma feliz
páscoa para você!

Não esquece de
postar uma foto do
seu dia feliz e marcar
a gente!

@freefoodoficial



INSTAGRAM