o que fazer com abóbora



Sociedade Vegetariana Brasileira

www.svb.org.br

INTRODUÇÃO

Abóbora-italiana, moranga, cabotiá, paulista e tantas outras variedades trazem a possibilidade de receitas versáteis, veganas e deliciosas!

Nesse *e-book* reunimos receitas de *chefs* que vão ajudar você a elaborar e a trazer para seu cotidiano esse alimento tão popular e nutritivo.

Esperamos que goste e, se fizer a receita, não se esqueça de marcar a SVB em suas redes sociais para acompanharmos.

@sociedadevegetariana



Sociedade Vegetariana Brasileira

TORTA DE ABÓBORA E GERGELIM

@pecadovegano

INGREDIENTES

Massa

- 1 ½ xíc. de farinha de trigo;
- ½ col. de chá de sal;
- ½ xíc. de óleo de coco sem sabor;
- 50 ml de água gelada;
- 1 col. de sobremesa de tempero *lemon pepper*;

Recheio

- 500 g de abóbora-cabotiá assada (ou cozida);
- 200 g de grão-de-bico cozido;
- Sal;
- Azeite.

Cobertura

- 200 g de castanha-de-caju torrada e salgada;
- 100 g de gergelim-preto torrado;
- Sal;
- Sementes variadas sem casca (abóbora, girassol etc.).



MODO DE PREPARO

1. Tempere a abóbora com bastante azeite e sal e coloque-a para assar, coberta com papel-alumínio, por 20 minutos. Depois de assada, retire o papel e vire a abóbora para dourar deixando mais cerca de15 minutos no forno a 200 °C;

2. Enquanto isso, prepare uma massa simples, podre e vegana. Para isso, misture todos os ingredientes, exceto a água — mas não mexa demais. Prefira começar a mexer com uma colher e só coloque as mãos no final. A massa não pode esquentar com o calor das mãos e nem ser muito amassada, caso contrário, não ficará sequinha e crocante. Para finalizar, coloque a água gelada aos poucos, mas saiba que talvez não seja necessária toda a água. O ponto ideal é quando der para amassar a na mão e conseguir formar uma "bolinha";

3. Cubra o fundo da forma falsa com a massa e leve ao forno para dar uma "secada" para conseguir colocar o recheio. Reserve;

4. Em um processador de alimentos, bata a abóbora. Ela não pode ficar muito líquida, por isso não se recomenda bater no liquidificador, mas você pode amassar bastante com as mãos também na falta de um processador;

5. Em seguida, acrescente o grão-de-bico e bata novamente no processador. Quando estiver homogênea, coloque sobre a massa;

6.Para preparar a cobertura, deixe a castanha de molho em água quente por no mínimo 15 minutos e depois bata no liquidificador ou no *mixer* de mão até chegar na textura de um creme grosso. Caso fique muito líquida, leve ao fogo mexendo até engrossar e dosando a água para evitar que engrosse;

7. Misture o gergelim-preto e o sal;

8. Cubra a torta com esse creme e finalize colocando as sementes por cima. Leve ao forno a 180 °C por pelo menos 30 minutos. Estará pronto quando as semente estiverem um pouco tostadas;

9. Retire do forno e espere esfriar pelo menos um pouco para desenformar.

Rendimento: 12 porções.

QUIBE DE ABÓBORA

@dricavelar

sem glúten

INGREDIENTES

Recheio

- 300 g de tofu firme;
- 1 limão;
- 2 col. de sopa de azeite;
- 2 col. de sopa de água;
- 2 abobrinhas médias em cubos;
- ½ col. de chá de sal;
- Temperos verdes a gosto (sugestão: coentro).

Massa

- ½ abóbora-cabotiá;
- 1 xíc. de quinoa mista (branca e vermelha);
- 1 limão;
- Sal, cebola e alho a gosto.



MODO DE PREPARO

1. Corte a abóbora em lâminas com espessura de um dedo e disponha em uma panela com uma xícara de água no fundo. Leve ao fogo baixo e deixe cozinhar de 10 a 20 minutos com a panela tampada;

2. Cozinhe a quinoa em água abundante, até que ela fique translúcida e dobre de tamanho. Escorra bem quando estiver cozida;

3. Enquanto a abóbora e a quinoa cozinham, prepare o recheio: bata no liquidificador o tofu com limão, água, azeite e sal até que se forme um creme de tofu liso e uniforme. Corte a abobrinha em cubos e misture ao creme. Depois, adicione os temperos verdes desejados;

4. Amasse a abóbora com um garfo e reserve as cascas. Após amassar toda a abóbora, coloque no liquidificador o limão, as cascas de abóbora, ½ xícara da água remanescente do cozimento das abóboras, cebola, alho e tempere bem. Depois, misture com o purê de abóbora;

5. Incorpore a quinoa cozida nessa massa de abóbora e ajuste o tempero como desejar. Então, unte um pirex com azeite e coloque metade da massa, espalhando com uma colher para que fique uniformemente distribuída;

6. Por cima dessa metade de massa, adicione o recheio de tofu com abobrinha. Espalhe bem, formando uma camada uniforme. Em seguida, acrescente o restante da massa de abóbora com delicadeza para não desmontar o creme de tofu. Espalhe bem com as costas de uma colher e, então, regue com azeite;

7. Leve o quibe ao forno por cerca de 1 hora, até que a massa do quibe esteja dourada por cima. Sirva quente ou frio, como preferir!

Rendimento: 8 porções.

ABÓBORA RECHEADA

@pimenta.vegana

INGREDIENTES

- 1 miniabóbora;
- 3 xíc. de água;
- 1 xíc. de proteína de soja texturizada;
- 1 limão;
- 1 cebola;
- 2 dentes de alho;
- Azeite;
- Molho de tomate;
- Cheiro-verde;
- *Shoyu*;
- Orégano, páprica, pimenta-calabresa;
- Sal.



MODO DE PREPARO

1. Ferva a água. Coloque a proteína de soja texturizada em uma vasilha e cubra com a água e o sumo do limão. Deixe hidratar por cerca de 30 minutos;

2. Escorra, retirando o excesso de água da proteína e espremendo o máximo possível. Reserve;

3. Pique bem a cebola e o alho e os refogue no azeite até dourarem. Adicione a proteína de soja e molho de tomate até cobri-la. Adicione cheiro-verde, *shoyu*, orégano, páprica, pimenta-calabresa e sal a gosto;

4. Cozinhe por cerca de 10 minutos, até o molho de tomate engrossar — porém não muito, pois a mistura ainda irá ao forno;

5. Corte a tampa da abóbora, retire as sementes e coloque o recheio de proteína de soja. Asse a 200 ºC por cerca de 40 minutos, até que a abóbora fique macia.

Rendimento: 1 porção.

ABÓBORA-CAIPIRA AGRIDOCE

@bernardoromaonutri

INGREDIENTES

- 2 abóboras-caipiras médias;
- 2 col. de sopa de melado de cana;
- 1 dente de alho;
- 2 col. de sopa de azeite;
- 2 col. de sopa de água;
- Sal e pimenta a gosto;
- Cebolinha para decorar.



MODO DE PREPARO

1. Corte a abóbora em tiras;
2. Em uma tigela, misture o azeite, o melado de cana, a água e o dente de alho amassado;
3. Espalhe a mistura sobre as abóboras;
4. Asse em forno a 200 ºC por 30 minutos;
5. Decore com a cebolinha picada.

Rendimento: 2 porções.

RISOTO DE ABÓBORA COM ARROZ INTEGRAL

@julianamoraco

INGREDIENTES

- 400 g de abóbora-cabotiá;
- ¾ de xíc. de arroz integral;
- 2 col. de sopa de levedura nutricional (opcional);
- 2 col. de chá de cúrcuma;
- 1 col. de chá de cominho;
- 1 limão;
- Azeite, sal e pimenta a gosto.

MODO DE PREPARO



1. Coloque o arroz na panela para cozinhar com água fervente e, em seguida, adicione o sal e uma pitada de ervas secas para adicionar um pouco de sabor. Você precisará continuar mexendo o arroz e adicionando mais água fervente ocasionalmente enquanto cozinha, sempre certificando-se de que o arroz nunca fique sem água até que esteja cozido;

2. Corte a abóbora em pedaços pequenos e espalhe em uma assadeira. Regue com azeite, páprica, cominho, cúrcuma, sal e pimenta e asse em forno a 180 °C por cerca de 15 minutos, até que os cubos fiquem macios;

3. Em seguida, coloque ¾ da abóbora no liquidificador com um pouco de água, levedura nutricional, sal e limão. Misture até formar uma consistência cremosa e suave;

4. Quando o arroz estiver cozido e houver pouca ou nenhuma água, misture o creme de abóbora. Por fim, adicione os pedaços restantes de abóbora.

Rendimento: 2 porções.

MINIABÓBORA-PAULISTA RECHEADA COM PALMITO E FAROFA DE CASTANHA-DO-PARÁ

@lii_sallespb

INGREDIENTES

Recheio

- 3 miniabóboras-paulistas;
- 500 g de palmito-pupunha em conserva (descarte a água da conserva e lave o palmito para remover o excesso de sal);
- 1 cebola;
- 3 dentes de alho;
- ½ xíc. de leite de coco;
- 2 col. de sopa de coentro picado;
- ¼ de col. de chá de pimenta-do-reino;
- 1 col. de chá de páprica defumada;
- 1 pimentão-vermelho
- Azeite;
- Sal a gosto.

Farofa

- 200 g de castanha-do-pará;
- 1 galho de alecrim;
- 2 col. de sopa de alho-poró;
- ¼ de col. de chá de cominho;
- azeite para refogar;
- sal a gosto.



MODO DE PREPARO

Farofa

1. Rale as castanhas do pará ou bata no liquidificador até que se forme uma farinha e reserve;

2. Em uma frigideira, refogue o alho-poró picado até que fique dourado junto com o galho de alecrim. Em seguida, remova o galho, adicione a farinha de castanha-do-pará, coloque o cominho e deixe dourar. Reserve.

Recheio

1. Comece cortando as miniabóboras ao meio perpendicularmente. Em seguida, retire as sementes com o auxílio de uma colher;

2. Separe o "pescoço" da parte inferior de cada abóbora, deixando-as no formato de uma concha. Não corte muito rente na parte das sementes para não correr o risco de furá-las ou quebrá-las;

3. Em uma assadeira untada com azeite, coloque as "conchas" das abóboras com a parte de dentro virada para cima. Salpique um pouco de sal e pimenta-do-reino e, em seguida, regue com azeite e leve para assar no forno a 200 °C por 25 minutos. Quando estiverem há 20 minutos, vire as abóboras para baixo para dourarem;

4. Retire do forno e deixe esfriar;

5. Pegue os "pescoços" das abóboras e retire o miolo. Bata no liquidificador com o leite de coco até que forme um creme grosso.Reserve;

6. Em uma panela, refogue a cebola e, em seguida, o alho até que fiquem dourados. Adicione o pimentão picado e, depois, o palmito-pupunha picado em cubos pequenos;

7. Coloque o coentro picado e a páprica defumada e continue refogando até encorpar. Após isso, adicione o creme de abóbora e cozinhe até que engrosse;

8. Com uma colher de sopa, recheie as abóboras e finalize com a farofa de castanha-do-pará.

Rendimento: 6 porções.

TORTA COM ABÓBORA, REPOLHO BRANCO E BATATAS

@nosemcasa.nelio

INGREDIENTES

Recheio

- 250 g de polpa de abóbora;
- 1 batata grande;
- 3 col. de sopa de azeite extravirgem;
- ¼ de repolho-branco;
- 1 cebola média;
- 40 ml de caldo de legumes;
- 100 g de gergelim-preto;
- Sal a gosto.

Massa

- 300 g de farinha de trigo;
- 2 col. de sopa de azeite extravirgem;
- 1 envelope de fermento;
- Sal.



MODO DE PREPARO

1. Peneire a farinha com o fermento e o sal. Acrescente o azeite e a água morna aos poucos, até obter uma massa homogênea e elástica. Reserve;

2. Depois de descascar e picar a cebola, refogue na frigideira com azeite. Acrescente a batata sem casca e cortada em fatias e refogue. Coloque um pouco de sal e, após 5 minutos, acrescente o repolho lavado e cortado em fatias finas. Cozinhe por 20 minutos em fogo médio, umedecendo com o caldo de legumes, até que as batatas e o repolho fiquem cozidos *al dente*;

3. Enquanto isso, cozinhe a abóbora cortada em cubinhos na panela com um pouco azeite. Deixe esfriar e misture os dois compostos. Forre o fundo de uma assadeira para torta com papel-manteiga. Depois, estenda a massa e recheie com a mistura de verduras;

4. Polvilhe a superfície com gergelim-preto e leve ao forno pré aquecido a 180 °C de 25 a 30 minutos;

5. Sirva a torta morna.

Rendimento: 4 porções.

QUIBE ASSADO COM CEBOLAS CARAMELIZADAS

@patriciahelu

INGREDIENTES

- 1 e ½ xíc. de quinoa-vermelha lavada 2 vezes;
- 750 g de abóbora-cabotiá cortada em cubos grandes;
- 1 dente de alho picado;
- 1 cebola grande finamente picada;
- 4 col. de sopa de *tahine*;
- Suco de 1 a 3 limões sicilianos;
- ⅓ de xíc. de azeite;
- ½ a 1 xíc. (ou mais) de farinha de semente de girassol ou amêndoas.

Ervas Frescas

- ½ xíc. de salsinha picada;
- ½ xíc. de cebolinha picada;
- ½ xíc. de hortelã picada.

Especiarias

- 1 e ½ col. de sopa de pimenta-síria;
- 1 col. de chá de cominho em pó;
- 1 col. de sopa de páprica defumada;
- 2 col. de chá de canela;
- 2 a 3 col. de chá de sal-rosa;
- 2 col. de chá de sal de especiarias.

Recheio

- 1 porção de cebolas caramelizadas;
- ½ xíc. de *pinoles* torrados ou nozes-pecã assadas com sal de especiarias.



Cebola Caramelizada

- 4 cebolas;
- 2 col. de sopa de manteiga de cacau ralada ou azeite;
- 2 col. de sopa de vinagre de maçã;
- 2 col. de chá rasas de sal de especiarias;
- 1 col. de chá de melado de cana (opcional).

MODO DE PREPARO

Abóbora

1. Preaqueça o forno a 190 °C;

2. Tempere a abóbora com sal de especiarias e azeite e depois a coloque em uma assadeira. Deixe assando por 40 minutos tampada e depois por mais 30 minutos sem a tampa. Bata ainda quente com 1 colher de sopa de azeite;

3. Se o purê da abóbora estiver muito mole, leve ao fogo para reduzir e secar bem. Ele deve estar firme para dar textura no quibe;

Cebola Caramelizada

1. Corte a cebola ao meio e, depois, em tiras bem finas, formando meias-luas;

2. Aqueça uma panela com a manteiga ou o azeite;

3. Adicione a cebola e refogue com uma pitada de sal;

4. Tampe a panela e deixe a cebola caramelizar na sua própria água, abrindo de tempos em tempos para mexer. Se começar a grudar e ainda não tiver ficado "escurinha", adicione mais água. Esta cebola demora, em média, meia hora para ficar pronta, e deve ficar bem "douradinha";

5. Deixe secar por completo e coloque o vinagre de maçã e o melado de cana. Mexa mais um pouco até chegar no ponto desejado.

Quinoa

1. Lave a quinoa 2 vezes e cozinhe por 8 minutos com um fio de azeite e 1 colher de chá de sal;

Refogado

1. Refogue o alho no azeite até dourar, depois adicione as especiarias e a cebola picada e refogue por 2 minutos. Reserve;

2. Acrescete o purê e ⅛ da quinoa na panela do regogado para pegar bem os temperos;

3. Transfira para um pote grande e adicione os demais ingredientes até virar uma massa, colocando a farinha aos poucos até dar um ponto firme;

4. Acerte os temperos, o limão, o sal, a canela e a pimenta.

Finalização

1. Coloque metade da massa em um refratário que vá ao forno e recheie com cebolas caramelizadas e *pinoles* ou nozes torradas;

2. Umedeça as mãos e abra o restante da massa, apertando e formando uma fina base. Cubra o recheio cuidadosamente para não esparramá-lo e acabar deixando uma parte sem recheio;

3. Adicione a quinoa reservada, polvilhando para cobrir o quibe por inteiro;

4. Limpe as laterais e, com uma faca, faça risquinhos no quibe formando losangos;

5. Tampe o quibe e leve para assar no fogo baixo e preaquecido a 180 °C por 30 minutos. Depois, destampe e deixe mais 10 minutos para a quinoa dourar.

Rendimento: 4 porções.

ABÓBORA-PAULISTA ASSADA

@thiagomedeiros_tm

INGREDIENTES

- 2 abóboras- paulistas;
- 1 cebola-roxa em rodelas finas;
- ¼ de xíc. de azeite extravirgem;
- 2 col. de sopa de *shoyu*;
- 2 col. de sopa de vinagre de vinho tinto;
- 1 col. de sopa de missô ;
- 1 col. de sopa de melado;
- 1 col. de chá de tempero baiano;
- Salsa, coentro, sal e pimenta-do-reino a gosto;
- Brotos para finalizar.



MODO DE PREPARO

1. Higienize e corte as abóboras ao meio, retire as sementes e disponha em uma travessa retangular funda;

2. Faça uma marinada com todos os outros ingredientes e despeje sobre as abóboras-paulistas. Preferencialmente, faça um "xadrez" com a ponta da faca para que o tempero possa agir melhor;

3. Deixe marinando por 1 hora e, em seguida, leve ao forno por 40 minutos a 220 °C;

4. Finalize com ervas frescas e brotos.

Rendimento: 4 porções.

CREME DE ABÓBORA DEFUMADO

@chefcabotelho

INGREDIENTES

- ½ abóbora;
- 1 col. de sobremesa de páprica defumada;
- 1 a 2 xíc. de leite de coco;
- Pimenta-do-reino e gergelim-pretos a gosto.



MODO DE PREPARO

1. Reserve o gergelim;
2. Asse a abóbora e, depois bata tudo no liquidificador;
3. Finalize com o gergelim.

Rendimento: 2 porções.

QUER SER UM FILIADO?

As ações da SVB dependem da contribuição dos filiados.

CONHEÇA OS BENEFÍCIOS SVB.ORG.BR/FILIE-SE

Saiba mais sobre os programas e campanhas da SVB em prol do vegetarianismo e tudo que é possível realizar com a contribuição de filiados em:

WWW.SVB.ORG.BR

@sociedadevegetariana

SVB Sociedade Vegetariana Brasileira



A SVB foi recomendadapela ACE (Animal Charity Evaluators) por dois anos consecutivos como uma das ONGs mais eficazes do mundo.