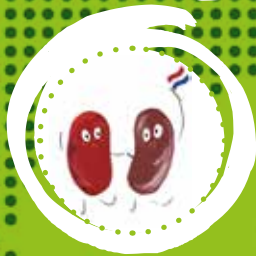
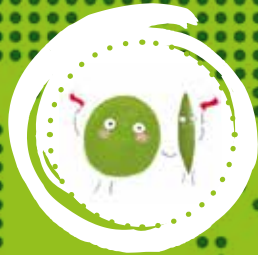
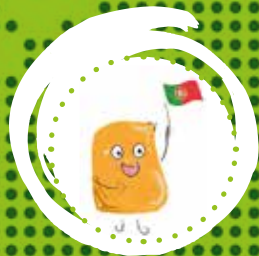
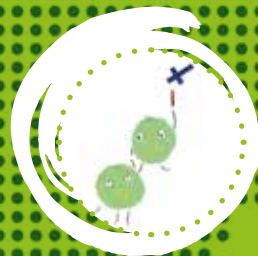


Receitas fáceis com leguminosas para crianças em todo o mundo





Prefácio

As leguminosas são uma alternativa económica e ecológica à proteína animal, fornecendo vários micro e macronutrientes. No entanto, embora o feijão, lentilhas e companhia tenham sempre desfrutado de grande popularidade nos países orientais e do Norte de África, o seu consumo na Europa é geralmente baixo.

Com este livro, pretendemos aumentar a popularidade das leguminosas entre as crianças e os seus pais, mostrando como os pratos de leguminosas podem ser deliciosos e preparados facilmente. Feijão, ervilhas e companhia não são apenas altamente variáveis no sabor e possíveis métodos de preparação, mas também na sua cor e forma, o que os torna visualmente atrativos para as crianças.

Neste livro, fornecemos informações gerais e um manual sobre como cozinhar leguminosas, encorajando os pais a deixar os seus filhos participar no processo de confeção. Eles ficarão felizes por preparar a sua própria comida, e aprenderão sobre escolhas saudáveis, e de onde vem a nossa comida. O "pequeno manual de leguminosas" dará instruções breves sobre o processo geral de confeção das leguminosas, seguido da introdução de pequenos factos sobre leguminosas que guiarão o leitor através do livro.

Este livro foi possível no contexto do projeto TRUE (Transition paths to sustainable legume-based systems in Europe), o qual visa a melhoria do cultivo e do consumo sustentáveis de leguminosas em toda a Europa.



Índice

- Pequeno manual de leguminosas7
- Leguminosas: heróis felizes11
- Você sabia que13

Entradas

- Salada de lentilha com alface folha de carvalho ...16
- Salada de feijão frade com atum18
- Sopa de favas com pipocas20
- Húmus com legumes fritos22
- Salada de grão-de-bico e lentilha com limão24
- Sopa de lentilha escocesa26
- Sopa das três irmãs28
- Sopa de tomate e feijão branco30

As cores de fundo das receitas indicarão se o prato é proveniente da zona atlântica, mediterrânica, continental ou de um país não europeu.

Pratos principais

- Almôndegas de feijão com arroz34
- Feijão com ovo36
- Almôndegas de grão-de-bico38
- Chili sem carne40
- Bacalhau com feijões coloridos42
- Feijões estufados à moda da Polónia44
- Harira46
- Hrstková Polievka (“Uma mão cheia de sopa”)48
- Tarte vegetariana de lentilha50
- Mamaliga (Polenta)52
- Minestrone54
- Omelete com ervilhas verdes56
- Ospriada com legumes58
- Sopa de ervilhas60
- Pierogi com lentilhas62
- Dal de coco e lentilha vermelha64
- Schnüsch-gratin66
- Tagliatelle de lentilhas68
- Colcannon de feijão branco70



Acompanhamentos

● Puré de favas	74
● Legu-Tella	76
● Medu Vada	78
● Mini-hambúrgueres com tremço ..	80
● Grão-de-bico assado	82
● Socca	84

Sobremesas

● Bolo de maçã e grão	88
● Brownie de feijão	90
● Prestigio Brasileiro	92

Sobre o autor	93
Agradecimentos	94
Referências	96



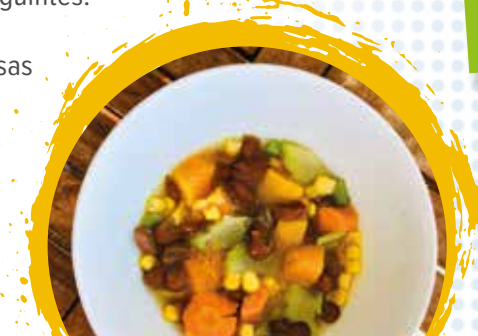
Pequeno manual de leguminosas

O processo de confeção das leguminosas, muitas vezes assumido como sendo longo, tende a ser um obstáculo que pode levar ao seu abandono como parte da dieta. As leguminosas pré-cozidas são geralmente o método preferencial de escolha, pois são facilmente acessíveis nos supermercados e garantem uma forma fácil e rápida de preparar uma refeição à base de leguminosas.

No entanto, comprar as sementes secas e cozinhá-las em casa funciona como a opção mais barata, muito mais saborosa, e também mais valiosa, pois conserva melhor os componentes saudáveis. Este livro encoraja-o a optar por cozinhar com sementes secas, pois requer apenas um pouco mais de planeamento. As páginas seguintes darão uma visão geral rápida sobre como cozinhar e armazenar leguminosas.

Nota:
As receitas deste livro indicam as quantidades secas e cozidas necessárias. Assim, se precisar de cozinhar as leguminosas secas, utilize a **quantidade menor**. Se já tiver leguminosas pré-cozidas em casa, utilize a **maior quantidade** dada, e siga as instruções nas páginas seguintes.

Se o processo de cozedura das leguminosas for diferente do processo geral, a receita indicará essa informação.



- Ingredientes:**
- 1 cebola média
 - 4 cenouras
 - 4 dentes de alho
 - 4 talos de aipo
 - 1 abóbora
 - 2 colheres de sopa de óleo de canola
 - 2l caldo vegetal
 - **260g (600g)** feijão vermelho
 - 1 lata de milho (285g)
 - 2 colheres de chá de tomilho seco (ou 4 colheres se for fresco)
 - 1 colher de chá de pimenta

Pequeno manual de leguminosas

Cozinhar leguminosas leva algum tempo, sim. Mas vale a pena! Há pelo menos quatro boas razões para cozinhar leguminosas em casa:

1. Obterá um resultado muito mais **COLORIDO**
2. As leguminosas secas são muito mais baratas do que as versões enlatadas, pré-cozidas
3. Pode cozinhar grandes quantidades e simplesmente congelar o que sobra
4. É mais fácil do que pensa!

No dia anterior:



Despeje água fria sobre o feijão ou grão-de-bico de modo a cobri-lo completamente (1 parte de leguminosas em 3 partes de água) e demolhe durante a noite. Isto reduz o tempo de cozedura e remove os não-nutrientes que podem causar flatulência.

No dia seguinte, escorra a água e lave as leguminosas com água fresca.



Leve à ebulição numa panela com água (2-3 partes de água para 1 parte de leguminosas) e ferva por 45-90 minutos..

Verifique de vez em quando, tentando espremer um grão entre os dedos: Se ele estiver macio, está cozido..

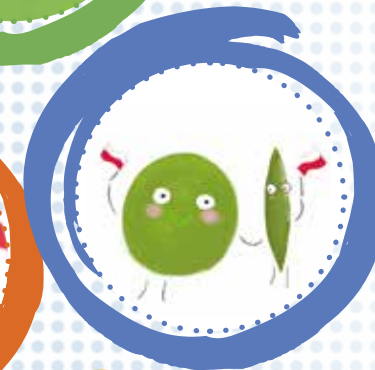
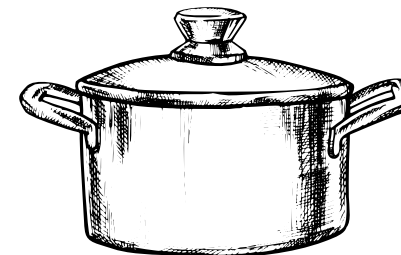
Pequeno manual de leguminosas

Armazenar leguminosas é ainda mais fácil do que cozinhá-las:

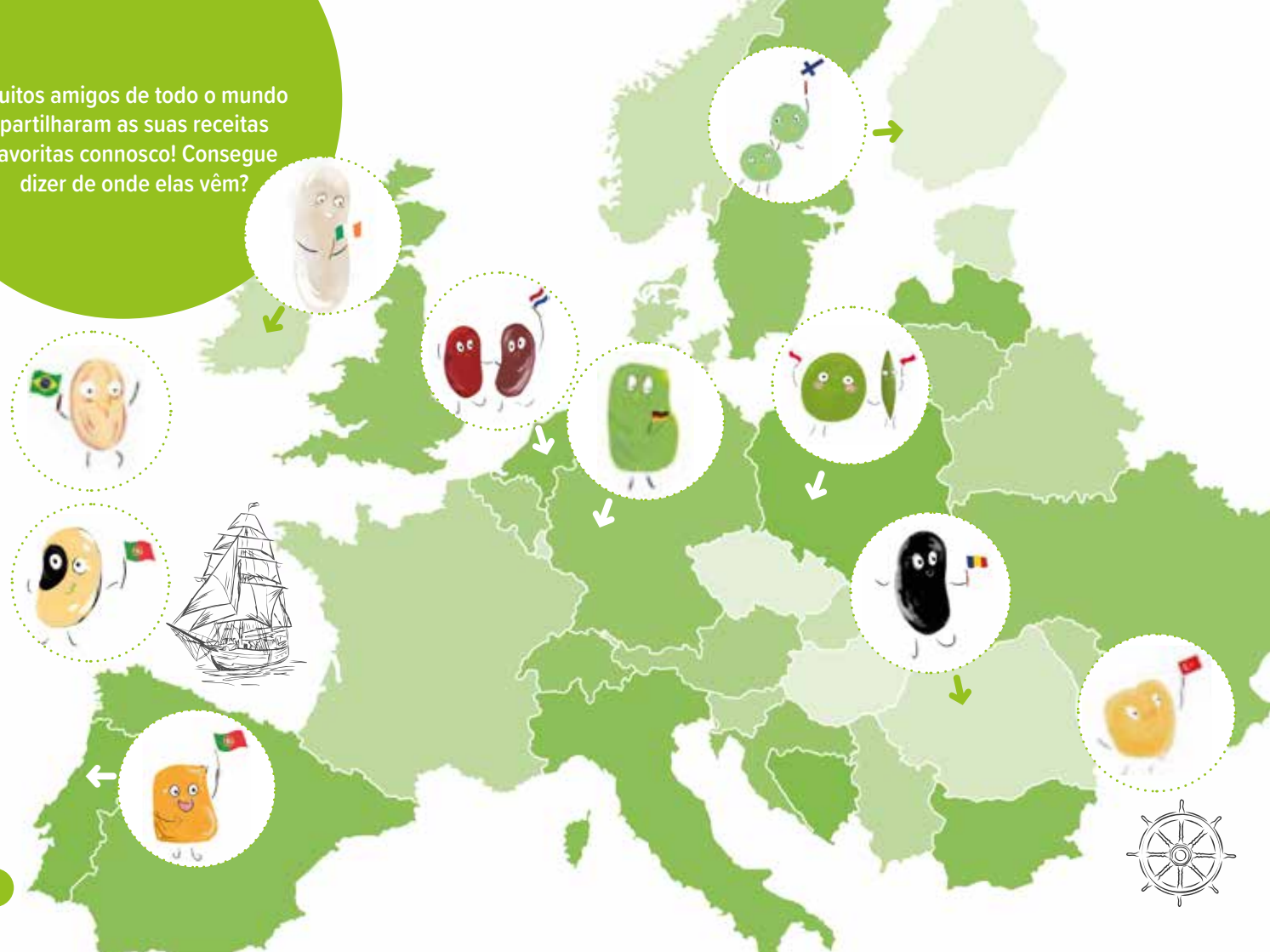
- As leguminosas secas podem ser armazenadas por meses sem perder o seu valor nutricional! Certifique-se apenas que são mantidas num lugar seco, escuro e fresco.
- Se decidir congelar as leguminosas já cozidas, tem até 6 meses para consumi-las. Basta tirar do congelador com algumas horas de antecedência e deixá-las a descongelar no frigorífico.

100g de feijão seco ou grão-de-bico rendem cerca de 220 a 250g de leguminosas cozidas. O tempo de confeção não depende apenas das condições de armazenamento e da idade das leguminosas, mas também do tipo de prato que está a preparar:

Para Húmus pode querer o grão-de-bico um pouco mais suave do que para um Chili sem carne!



Muitos amigos de todo o mundo
partilharam as suas receitas
favoritas connosco! Consegue
dizer de onde elas vêm?

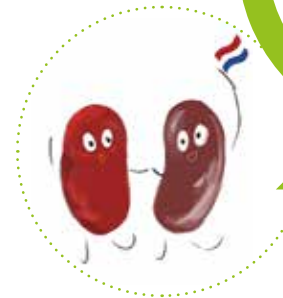


Leguminosas: heróis felizes

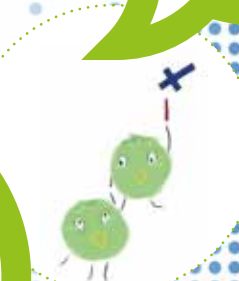
Eu sou o tremço e os
portugueses adoram-me! Provavel-
mente porque sou muito rico em
Ácido Fólico, Ferro e Zinco.
Mas talvez também porque
sou bonito... Apresento-vos
hambúrgueres incríveis!



Nós somos o feijão preto e verme-
lho. Um de nós aparentemente
esteve demasiado tempo ao sol...
Nós apresentamos-lhe o bacalhau
envolvido em papel vegetal!



Nós somos os amigos ervilha
verde e somos tão incríveis, que
as pessoas também nos dão aos
seus animais! Pode comprar-nos
congelados, frescos ou secos.



Eu sou o feijão branco. Eu sou um
pouco grande, mas a altura não
importa. Eu estou cheio de proteína
e amor por todos vocês. Apresen-
to-vos o Colcannon irlandês de
feijão, um prato popular para o dia
de São Patrício!



Leguminosas: heróis felizes

Eu sou a fava. Na Alemanha chamam-me "feijão gordo".. Mas eu sou muito mais do que isso! Eu posso crescer junto ao mar, bem como nas montanhas! Além disso, já viu algum feijão a fazer pipocas? Espere por isso!



Eu sou o feijão preto e estou pronto para enfiar os meus dentes na sua comida! Especialmente no delicioso Mamaliga! Cuidado durante a lua cheia...



Somos a família das lentilhas! Vimos em muitas formas e cores diferentes e vamos mostrar-lhe como fazer o famoso prato polaco Pierogi!



Eu sou a princesa Catarina e venho do Brasil. O feijão-frade capturou-me no seu navio, mas agora estou livre!



Raww, eu sou o feijão-frade e venho do mar selvagem para bordo do seu prato! Veja como estou bem ligado aos animais marinhos na salada de atum!



Eu sou o grão-de-bico e posso ser transformado em delicioso Húmus! Sabia que na Roma Antiga, uma das famílias mais proeminentes, Cícero, foi nomeada após mim?



Você sabia que...

... para crescer 1kg de leguminosas precisa de utilizar 10 vezes menos água do que para a mesma quantidade de carne?



... as leguminosas são uma fonte económica de proteínas importantes para muitos processos do seu corpo?



... a elevada quantidade de fibras o manterá satisfeito até à próxima refeição?



... as leguminosas contêm Ácido Fólico e Cálcio, que são importantes para o crescimento?



... já há 10.000 anos que o ser humano consome leguminosas?

Entradas



Salada de lentilha com alface folha de carvalho

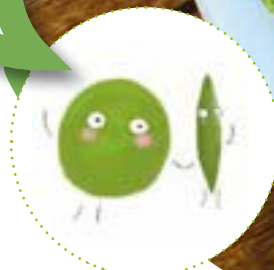
Este prato é feito tradicionalmente com lentilhas Alb. As lentilhas Alb são uma variedade que é cultivada numa área específica no sudoeste da Alemanha. No dialeto local, as lentilhas são chamadas "Alb-Leisa". Se não encontrar essa variedade, pode utilizar outra!



8 porções



60 min



Valores nutricionais de 1 porção

Energia: 287 kcal

Gorduras: 15g

dos quais 1,2g saturados

Hidratos de carbono: 33g

dos quais açúcares: 11g

Proteínas: 8,5g

Fibras alimentares: 7,6g

Preparação

Enxague as lentilhas e deixe ferver no caldo de legumes. Ferva por 20 minutos ou até ficar macio. Coloque num escorredor, reserve a água de cozimento.

Corte as chalotas finamente e frite em óleo quente até ficar translúcido. Adicione o sumo de uva e reduza a 3 colheres de sopa de volume. Misture com 2-3 colheres de sopa de vinagre.

Ingredientes:

- 250g de lentilhas
- 500 ml de caldo vegetal
- 2 chalotas (50g)
- 2 colheres de sopa de óleo de cozinha
- 250 ml de sumo de uva
- 3 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto
- 300g de aipo
- 3 cenouras (350g)
- ½ salada de alface folha de carvalho (300g)
- 8 punhados de salsa encaracolada
- 6 colheres de sopa de azeite de nozes (ou azeitona)

Enxague o aipo e as cenouras. Corte a cenoura em fitas longas e finas com um descascador de batatas. Corte o aipo em fatias finas. Misture as cenouras e o aipo com um pouco de sal numa tigela e deixe marinar.

Enxague e seque a salada, cortando em pedaços. Pique finamente a salsa.

Misture as lentilhas com a redução de sumo de uva, adicione as cenouras, o aipo, salada, o óleo e a salsa. Tempere com sal.

Esta salada é tradicionalmente servida como um acompanhamento saudável de pratos como panados de porco.

Salada de feijão-frade com atum

Esta salada é um prato de verão popular em Portugal e combina muitos ingredientes comuns em Portugal.



6 porções



15 min



Valores nutricionais de 1 porção

Energia: 296 kcal

Gorduras: 14g

dos quais 2,3g saturados

Hidratos de carbono: 16g

dos quais açúcares: 4g

Proteínas: 27g

Fibras alimentares: 3,2g

Preparação

Coza os ovos, pique os tomates, a cebola, a alface e o pimento. Esprema o limão e tempere os legumes com sumo de limão, azeite, sal e pimenta. Adicione o feijão e o atum e misture bem. Descasque o ovo e corte em fatias. Sirva a salada com azeitonas, salsa e ovos.

Ingredientes:

- 2 ovos
- 200g de tomates de rama
- 1 cebola pequena
- 200g de alface
- 1 pimento verde
- 1/2 limão
- 50 ml de azeite
- Salsa
- Algumas azeitonas pretas
- Sal
- Pimenta
- 100g (230g) de feijão-frade
- 3 latas de atum natural

Sopa de favas com pipocas

Pode fazer pipocas a mais e come-las a ver o seu filme favorito!



6 porções



60 min



Valores nutricionais de 1 porção

Energia: 458 kcal

Gorduras: 19,9g

dos quais 10g saturados

Hidratos de carbono: 52g

dos quais açúcares: 5,8g

Proteínas: 21g

Fibras alimentares: 16g

Ingredientes:

- 2 kg de favas frescas ou 600g de favas congeladas
- 80g de chalotas
- 1 dente de alho
- 100g de batatas
- 20g de manteiga
- 4 colheres de sopa de vermute (pode ser substituído por 2 colheres de sopa de sumo de uva e 2 colheres de sopa de vinagre)
- 700 ml de caldo vegetal
- 200 ml de natas
- 8 tomates cereja
- 1 colher de chá de casca de limão (limão orgânico)
- Sal
- Pimenta

Para servir:

- 40g de grãos de milho
- 2 colheres de sopa de azeite
- Pimentão-doce

Preparação

Se utilizar favas frescas, remova as favas da vagem.

Esalde as favas em água a ferver com sal. Escorra-as e remova a casca, espremendo o feijão entre os dedos. Se utilizar favas congeladas, basta deixá-las a descongelar enquanto prepara o resto. Corte finamente as chalotas e o alho. Descasque e pique as batatas (pedaços com 1/2cm).

Derreta a manteiga numa panela em lume médio, adicione as chalotas e o alho e mexa até ficar translúcido. Adicione as batatas e cozinhe por 2 min. Adicione sumo de uva e vinagre, o caldo vegetal, 100ml de natas e 350g de favas. Deixe cozinhar 8-10 min em lume médio, sem a tampa, temperando com sal e pimenta.

Numa panela diferente, colocar o azeite e grãos de milho em lume médio. Feche a tampa e espere que os grãos estalem. Quando o estalar terminar, retire do fogão. Adicione o pimentão-doce e misture com cuidado. Corte os tomates ao meio.

Adicione o resto das natas à sopa, leve a ferver e retire do fogão. Misture tudo com um liquidificador e tempere com sal, pimenta e casca de limão. Sirva com tomates, favas restantes e pipocas.

Húmus com legumes fritos

É útil se eu ainda estiver quente ao ser processado. Em vez de usar enlatados, pode preferir cozinhar grão-de-bico seco. Pode fazer muitas variedades: adicionar beterraba, beringela, abóbora...



6 porções



60 min



Valores nutricionais de 1 porção
Energia: 889 kcal
Gorduras: 66,4g
dos quais 8g saturados
Hidratos de carbono: 61g
dos quais açúcares: 7g
Proteínas: 16g
Fibras alimentares: 9g

Preparação

Húmus:

Transfira o grão-de-bico para um processador de alimentos. Adicione as raspas de limão, sumo, tahine, alho, cominho moído, sal, pimenta, pimentão-doce e azeite.

Bata até que o grão-de-bico fique em puré e todos os ingredientes fiquem completamente combinados. Adicione água a gosto para que o húmus fique suave e cremoso.

Legumes fritos:

Aqueça o óleo de fritar numa panela. Descasque e corte os legumes em pedaços. Misture bem a farinha e o ovo e adicione um pouco de água, caso esteja demasiado denso. Coloque o pão ralado num prato. Quando o óleo estiver suficientemente quente (se mergulhar uma colher de madeira, pequenas bolhas começam a aparecer), baixe o lume e coloque cada pedaço de legume primeiro na farinha e ovo líquido e, em seguida, vire no pão ralado. Frite no óleo até ficar dourado e crocante.

Ingredientes:

Húmus:

- 250g de grão de bico seco (400g cozido)
- 1,5 litros de água
- 1 colher de chá de sal
- 100g de tahine
- 150 ml de azeite
- 1 colher de chá de cominho
- ½ - 1 colher de chá de sal
- pimenta fresca moída
- raspas de 1 limão
- sumo de 1-2 limões, a gosto
- 1/2 dente de alho
- flocos de chili para servir

Legumes fritos:

- 125g de farinha
- 1 ovo
- 2 litros de óleo de fritar
- 200g de pão ralado
- 400g de legumes variados (cenouras, espargos, abóbora, etc)

Salada de grão-de-bico e lentilha com limão

Você sabia...?

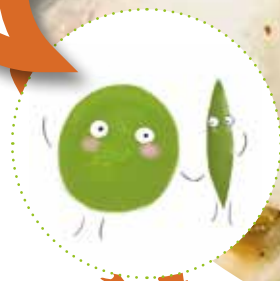
...que é uma tradição italiana comer uma porção de lentilhas pouco antes da véspera de Ano Novo, assim terá sorte e dinheiro para o próximo ano?



5 porções



60 min



Valores nutricionais de 1 porção

Energia: 349 kcal

Gorduras: 12g

dos quais 1,6g saturados

Hidratos de carbono: 46g

dos quais açúcares: 3,6g

Proteínas: 17g

Fibras alimentares: 13g

Preparação

Descascar e cortar 2 dentes de alho. Lavar as lentilhas em água com um escurador. Numa panela média, combinar as lentilhas, os 2 dentes de alho, 2 colheres de sopa de azeite e 1 litro de água. Levar a ferver, e em seguida, reduzir o calor para ferver suavemente. Cozinhe até que as lentilhas fiquem cozidas (20-35 min). Escorra as lentilhas e descarte os dentes de alho. Picar o último dente de alho e espremer os limões. Misture a mostarda, mel ou xarope de açúcar, sal e pimenta numa tigela pequena. Pique os rabanetes e as ervas. Numa tigela grande, combinar as lentilhas, grão-de-bico, rabanetes e ervas. Adicione o molho e misture para combinar.

Ingredientes:

- 3 dentes de alho grandes
- 250g de lentilhas de Beluga pretas secas ou lentilhas verdes francesas
- 4 colheres de sopa de azeite
- 2 limões
- 1 colher de chá de mostarda Dijon
- 1 colher de mel ou xarope de açúcar
- 1/4 colher de chá de sal
- Pimenta q.b.
- 1 cacho de rabanetes
- 1/4 chávena de ervas frescas picadas (e.g. hortelã e endro)
- 60g (150g) de grão-de-bico

Sopa de lentilha escocesa

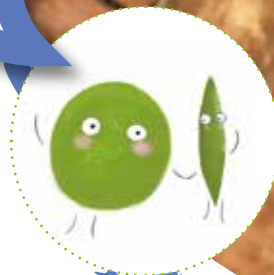
As lentilhas são muito coloridas. Podem ser castanhas, verdes, vermelhas ou pretas. As vermelhas levam menos tempo a cozinhar porque já estão descascadas.



4 porções



25 min



Valores nutricionais de 1 porção
Energia: 298 kcal
Gorduras: 6,3g
dos quais 0,9g saturados
Hidratos de carbono: 48g
dos quais açúcares: 8,4g
Proteínas: 14g
Fibras alimentares: 9,2g

Preparação

Enxague bem as lentilhas. Descasque e pique as cenouras, corte a cebola e esmague o alho. Aqueça o azeite com um toque de pimenta numa panela grande em lume médio. Quando o azeite estiver quente, adicione a cebola e as cenouras.

Refogue por alguns minutos, até que os legumes comecem a amolecer e, em seguida, adicione o alho e frite até que ganhe cor. Adicione as lentilhas, folha de louro e o caldo vegetal na panela. Cozinhe em lume baixo-médio por 15-20 min, até que as lentilhas fiquem suaves.

Ingredientes:

- 225g de lentilhas vermelhas secas
- 2 cenouras
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1,5 colher de sopa de azeite
- Pimenta
- 1 folha de louro
- 1,5 litros de caldo vegetal
- Sal
- Sumo de limão

Para servir:

- Um pouco de salsa picada, pão crocante

Adicione um pouco de sumo de limão fresco antes de servir, e sirva quente com salsa e pão crocante.

Sopa das três irmãs

Você sabia que?

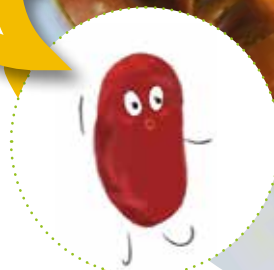
...as Três Irmãs (milho, feijão e abóbora), foram as três principais culturas produzidas e consumidas pelas tribos indígenas americanas



8 porções



25 min



Valores nutricionais de 1 porção

Energia: 257 kcal

Gorduras: 4,2g

dos quais 0,4g saturados

Hidratos de carbono: 49g

dos quais açúcares: 9,9g

Proteínas: 9,9g

Fibras alimentares: 11g

Preparação

Corte a cebola, alho e legumes (cortar a abóbora em cubos). Aqueça o óleo numa panela grande. Adicione a cebola e refogue em lume médio, mexendo pelo menos por 2 minutos até dourar.

Adicione a cenoura, alho e aipo e refogue por mais 8 minutos, ou até que fiquem moles. Adicione o caldo vegetal e deixe ferver.

Reduza o lume e adicione a abóbora. Cozinhe com a panela tapada por 8 minutos, mexendo ocasionalmente.

Ingredientes:

- 1 cebola média
- 4 cenouras
- 4 dentes de alho
- 4 talos de aipo
- 1 abóbora
- 2 colheres de sopa de óleo de canola
- 2 litros de caldo vegetal
- 260g (600g) feijão vermelho
- 1 lata de milho (285g)
- 2 colheres de chá de tomilho seco (ou 4 colheres se for fresco)
- 1 colher de chá de pimenta

Adicione o feijão, milho, tomilho e pimenta. Mexa e cozinhe por mais alguns minutos, até que a abóbora fique macia. Sirva com pão integral crocante.

Sopa de tomate e feijão branco

Em Portugal, todas as refeições começam com uma sopa!



8 porções



35 min



Valores nutricionais de 1 porção
Energia: 175 kcal
Gorduras: 3,8g
dos quais 0,6g saturados
Hidratos de carbono: 29g
dos quais açúcares: 3,5g
Proteínas: 8g
Fibras alimentares: 6,4g

Preparação

Pique o rabanete, cebola, alho e tomate. Descasque as batatas e corte em quartos. Reserve 1 taça do feijão cozido. Aqueça 2 colheres de sopa de azeite na panela e adicione todos os legumes, incluindo os feijões restantes, com água suficiente para cobri-los.

Deixe ferver e cozinhar (cerca de 20 minutos). Misture bem com o liquidificador até obter um creme de textura homogênea.

Coloque em tigelas, regue com azeite e misture. Sirva com o restante de feijão e salsa picada.

Ingredientes:

- 1 rabanete
- 1 cebola pequena
- 2 dentes de alho
- 5 tomates
- 2 batatas (tamanho médio)
- 220g (500g) de feijão branco
- 5 colheres de sopa de azeite
- Sal
- Pimenta

Para servir:

- Salsa fresca

Pratos principais



Almôndegas de feijão com arroz

Eu adoro ajudar a rolar estas deliciosas bolas de feijão!



4 porções



60 min



Valores nutricionais de 1 porção

Energia: 261 kcal

Gorduras: 6,6g

dos quais 1,6g saturados

Hidratos de carbono: 36g

dos quais açúcares: 0,9g

Proteínas: 14g

Fibras alimentares: 5,4g

Ingredientes:

- 60g de arroz
- 3 ovos
- 2 colheres de salsa
- 120g (260g) feijão Catarino (ou outro feijão)
- Azeite
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- Sal
- Pão ralado

Para servir:

- Molho de tomate e qualquer tipo de alface a gosto

Preparação

Cozinhe o arroz e dois ovos. Corte a salsa. Descasque e corte os ovos quando estiverem cozidos.

Numa tigela, misture bem o feijão e o arroz com um garfo. Numa panela, aqueça o óleo e adicione a mistura de feijão e arroz, salsa, farinha e ovos em cubos. Mexa até que a mistura se solte do fundo da panela. Tempere com sal a gosto e deixe arrefecer.

Misture o último ovo com um garfo numa tigela pequena. Com as mãos molhadas, forme 16 bolas, role primeiro no ovo cru e, em seguida, no pão ralado. Numa panela, aqueça uma boa quantidade de azeite e frite as bolas até dourar.

Sirva com molho de tomate e salada fresca (ex. alface).

Feijão com ovo

Você sabia...?

...que este prato, hoje considerado um pequeno-almoço tipicamente britânico, foi originalmente influenciado por pratos do sul da França e da América?



4 porções



25 min



Valores nutricionais de 1 porção

Energia: 584 kcal

Gorduras: 18g

dos quais 2,5g saturados

Hidratos de carbono: 83g

dos quais açúcares: 27g

Proteínas: 22,5g

Fibras alimentares: 22,5g

Ingredientes:

- 100 ml de xarope de açúcar
- Sal
- Pimenta
- ¼ colher de chá de pimentão fumado
- 2 folhas de louro
- 110g (250g) de feijão branco
- 400g de tomates enlatados, picados
- ½ colher de chá de orégãos secos
- 2 cebolas
- 4 colheres de sopa de óleo
- 3 tomates
- 3 ovos

Para servir:

- Pão
- Tomates
- Ervas frescas

Preparação

Numa panela, leve o xarope de açúcar a ferver. Adicione sal, pimenta, pimentão fumado, folhas de louro, feijão, orégãos e tomates. Deixe cozinhar por 10 minutos.

Corte a cebola em fatias. Numa panela, aqueça 2 colheres de sopa de óleo e frite a cebola por 5 minutos em lume médio. Corte os tomates ao meio. Transfira a cebola para uma tigela e frite os tomates na panela por 2 minutos.

Em outra panela, aqueça o óleo restante e frite os ovos. Remova as folhas de louro do feijão. Sirva o feijão assado com ovos, tomates, ervas frescas e pão torrado.

Almôndegas de grão-de-bico

Você sabia...?

...que o grão de bico era a "pipoca" na Roma Antiga, servido ao público nas lutas de gladiadores?



4 porções



35 min



Valores nutricionais de 1 porção
Energia: 420 kcal
Gorduras: 19g
dos quais 2,25g saturados
Hidratos de carbono: 48g
dos quais açúcares: 10g
Proteínas: 17g
Fibras alimentares: 9,7g

Preparação

Pré-aqueça o forno a 190°C.
Descasque e pique a cebola, o alho e corte a salsa.

Numa frigideira a lume médio, adicione o óleo de cozinha e as cebolas. Cozinhe até que as cebolas fiquem translúcidas, mexendo ocasionalmente.

Adicione o alho e deixe até perfumar. Transfira para um liquidificador ou processador de alimentos.

No processador de alimentos adicione o grão-de-bico, pão ralado, salsa, orégãos, sal, pimenta e ovo. Pulse até formar uma massa. Use as mãos para formar bolas de 2cm com a mistura de grão-de-bico. Coloque em filas numa assadeira forrada com papel vegetal.

Asse por 20 minutos, ou até dourar, virando as bolas a meio do processo. Para o molho, torra as sementes de sésamo numa panela sem gordura. Esprema o limão e misture com os outros ingredientes. Sirva com salada fresca.

Ingredientes:

Almôndegas:

- 1 cebola pequena
- 4 dentes de alho
- 2 colheres de chá de salsa fresca
- 3 colheres de sopa de óleo de cozinha
- 200g (460g) grão-de-bico
- 60g farinha de trigo integral
- 1 colher de chá de orégãos secos

Molho:

- 1 colher de chá de sementes de sésamo
- ½ limão
- 200g iogurte
- 1 colher de sopa de tahine

Para servir:

- salada fresca, e.g. cenouras raladas, alface etc.

Chili sem carne

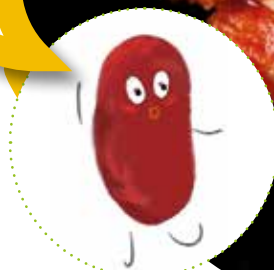
As lentilhas dão uma textura agradável que se assemelha à de carne picada.



8 porções



70 min



Valores nutricionais de 1 porção

Energia: 469 kcal

Gorduras: 10g

dos quais 1,8g saturados

Hidratos de carbono: 75g

dos quais açúcares: 12g

Proteínas: 24g

Fibras alimentares: 20g

Preparação

Cortar finamente as cebolas e o alho. Descascar as cenouras, limpar o aipo e cortar finamente em cubos (1/2 cm).

Numa panela grande colocar o óleo, aquecer e fritar as cebolas e alho durante 3 min. Adicionar metade das cenouras e metade do aipo e escalfar por 2 min. Adicionar as lentilhas, pasta de tomate, cominho, pimentão-doce e folhas de louro, deixar cozer por 2 min.

Adicionar os tomates enlatados e o caldo, fechar a tampa e deixar cozer em lume brando por 20 min. Em seguida, adicionar as cenouras e aipo restantes e deixar cozer por mais 20-25 min, mexendo ocasionalmente. Se, no final, o ensopado ficar muito grosso, adicionar um pouco de caldo. Adicionar o feijão e deixar ferver por 2 min.

Picar o chocolate e deixar derreter no chili. Temperar com sal, pimenta e vinagre. Servir com arroz, uma metade de limão e coentros frescos por cima.

Ingredientes:

- 2 cebolas
- 3 dentes de alho
- 250g cenouras
- 250g aipo
- 4 colheres de sopa de azeite
- 500g de lentilhas da montanha
- 1 colher de sopa de pasta de tomate
- 1 colher de sopa de cominhos
- 1 colher de sopa de pimentão doce
- 2 folhas de louro
- 2 latas de tomate, picado (400g)
- 1,5 litros de caldo vegetal
- 110g (250g) de feijão vermelho
- 25g de chocolate escuro 70%
- Sal e pimenta
- 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico escuro

Para servir:

- logurte de arroz, queijo feta, coentros frescos, 4 limas

Bacalhau com feijões coloridos

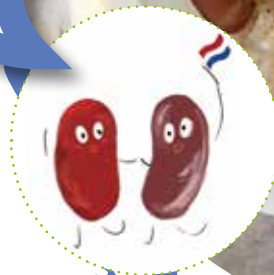
“En papillote” é outro nome para este prato, que significa “em pergaminho”. O papel vegetal mantém a humidade, por forma a vaporizar suavemente o alimento.



4 porções



30 min



Valores nutricionais de 1 porção

Energia: 538 kcal

Gorduras: 22g

dos quais 13g saturados

Hidratos de carbono: 49g

dos quais açúcares: 6,7g

Proteínas: 37g

Fibras alimentares: 13g

Ingredientes:

- 300g cenouras
- 2 dentes de alho
- 1 limão
- 130g (300g) feijão manteiga holandês
- 130g (300g) feijão vermelho
- 4 filetes de bacalhau (120g)
- 100g manteiga de ervas
- 8 ramos de alecrim
- Sal, pimenta e papel vegetal

Para servir:

- Pão

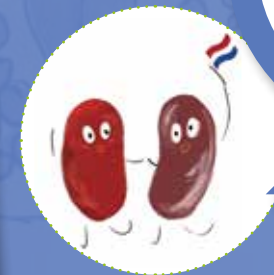
Preparação

Pré-aqueça o forno a 180°C. Descasque e pique as cenouras e cozinhe até ficar macio. Esmague o alho, corte o limão. Numa tigela, misture os feijões com as cenouras e adicione o alho.

Prepare 4 pedaços grandes de papel vegetal (30x30cm) e coloque os filetes de bacalhau no meio de cada peça. Adicione sal e pimenta com uma colher da mistura de feijão e cenoura por cima. Adicione 25g de manteiga de ervas, 1 fatia de limão e 2 ramos de alecrim para cada porção.

Dobre os pacotes e amarre-os com fio de cozinha. Coloque os pacotes no forno e deixe cozer por cerca de 20 minutos. Sirva com um pouco de pão.

Para transferir todo o líquido do papel vegetal para o prato, fazer um buraco no fundo do papel vegetal com ajuda de um garfo - o líquido vai passar por ele.



Feijões estufados à moda da Polónia

Você sabe...?

...que este prato foi servido aos soldados polacos durante a Segunda Guerra Mundial, que posteriormente levaram a receita para o seu país natal?



5 porções



100 min



Valores nutricionais de 1 porção

Energia: 423 kcal

Gorduras: 7,7g

dos quais 1g saturados

Hidratos de carbono: 70g

dos quais açúcares: 13g

Proteínas: 23g

Fibras alimentares: 17g

Ingredientes:

- 1 cebola grande
- 4 dentes de alho
- Azeite
- 2 folhas de louro
- 4 especiarias
- 400g de feijão branco seco
- Sal
- Pimenta
- ½ colher de chá de orégãos secos
- 600g de tomates cozidos
- 180g de pasta de tomate
- 2 colheres de sopa de manjerona
- 1 colher de chá de sementes de funcho

Para servir:

- Pão

Preparação

Pique a cebola e o alho. Aqueça o azeite numa panela, adicione a cebola e frite por 5 minutos. Adicione o alho, 1 folha de louro e as especiarias, frite por cerca de 2 minutos até que o alho fique dourado. Adicione o feijão, 1 chávena de água, sal, pimenta e orégãos. Misture tudo e ferva por cerca de 1 hora com a tampa.

Em seguida, adicione os tomates cozidos, a pasta de tomate, a manjerona, 1 folha de louro e as sementes de funcho, ferva por 40 minutos com a tampa. Se o prato ficara muito grosso, adicione um pouco de água.

Sirva com pão.

Harira

Adicione os seus vegetais favoritos para tornar este ensopado marroquino ainda mais colorido!



4 porções



40 min



Valores nutricionais de 1 porção
Energia: 428 kcal
Gorduras: 7g
dos quais 0,7g saturados
Hidratos de carbono: 80g
dos quais açúcares: 11g
Proteínas: 12g
Fibras alimentares: 10g

Ingredientes:

- 1 cebola média
- 2 dentes de alho
- 1 batata-doce grande
- 2 colher de chá de óleo de canola
- 2 colher de chá de canela, moída
- 2 colher de chá de cominho, moído
- 2 colher de chá de coentro, moído
- 225g de ervilhas, congeladas
- 1 lata tomates, esmagados
- 750 ml de caldo vegetal
- 100g (250g) de grão-de-bico
- Sal, Pimenta

Para servir:

- 240g de arroz

Preparação

Corte a cebola o alho e descasque e pique a batata-doce (pedaços de 1,5 cm).

Numa panela, aqueça o óleo em lume médio e cozinhe a cebola por 3 minutos ou até amolecer. Adicione canela, cominho, coentro e alho, e mexa, cozinhando em lume brando por cerca de mais 2 minutos.

Adicione a batata-doce, ervilhas e tomates e mexa para misturar os legumes com as especiarias e óleo. Adicione o caldo de legumes.

Deixe ferver, reduza o lume, e cozinhe até que as batatas-doces estejam macias (cerca de 25 minutos).

Misture o grão-de-bico e cozinhe mais 5 minutos. Coloque sal e pimenta a gosto. Sirva com arroz.

Hrstková polievka

("Uma mão cheia de sopa")

Você sabe...?

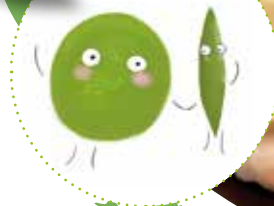
...que beber pelo menos 2 copos de água ajuda o estômago a digerir pratos à base de leguminosas?



7 porções



90 min



Valores nutricionais de 1 porção

Energia: 619 kcal

Gorduras: 16g

dos quais 1,3g saturados

Hidratos de carbono: 96g

dos quais açúcares: 7,6g

Proteínas: 26g

Fibras alimentares: 26g

Ingredientes:

- 100g lentilhas castanhas secas
- 120g feijão manteiga seco
- 110g ervilhas amarelas secas
- 110g grãos de cevada descascada
- 2 cenouras
- 1 salsa
- 1 aipo
- 1 dente de alho
- 1 cebola
- 2 colheres de sopa de óleo de cozinha
- ½ colher de sopa de farinha
- ½ colher de chá de pimenta vermelha,
- Sal, Pimenta

Para servir:

- Pão

Preparação

Coloque todas as leguminosas numa tigela e demonte durante a noite.

No dia seguinte, lave as leguminosas juntamente com os grãos de cevada e cozinhe em bastante água por pelo menos 40 minutos, ou até que fiquem macios. Mexa ocasionalmente e adicione água se ficar muito denso.

Enquanto isso, descasque as cenouras, salsa e aipo e adicione-os à panela quando as leguminosas estiverem macias. Esmague o alho e adicione com um pouco de pimenta preta na panela. Ferva tudo junto até que todos os ingredientes fiquem cozidos.

Corte a cebola em pequenos pedaços. Coloque um pouco de óleo numa panela, adicione a cebola e frite brevemente. Adicione a farinha e continue a fritar o roux até obter uma cor dourada. No final, adicione a pimenta vermelha moída. Adicione o roux à sopa pouco antes de terminar a ferver, mexa e deixe ferver durante algum tempo. Adicione água novamente se necessário. Tempere com sal e pimenta.

Sirva com pão.

Tarte vegetariana de lentilha

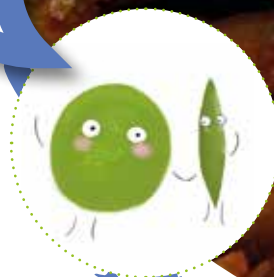
Para os restos de clara de ovo, pergunta aos teus pais como fazer merengue e terás um maravilhoso doce como sobremesa.



6 porções



120 min



Valores nutricionais de 1 porção

Energia: 434 kcal

Gorduras: 7,4g

dos quais 0,9g saturados

Hidratos de carbono: 59g

dos quais açúcares: 5,4g

Proteínas: 18g

Fibras alimentares: 12g

Preparação

Pré-aqueça o forno a 220°C. Descasque os legumes e cebolas, cortando em pequenos pedaços. Pique finamente o alho. Numa panela grande, aqueça o óleo e a cebola em lume médio até ficar translúcida. Adicione os legumes e mexa por 5 minutos. Adicione o sumo de uva e a pasta de tomate. Coloque em lume alto e deixe reduzir. Adicione as lentilhas, tomates enlatados e caldo, deixe ferver e cozinhar por 45 minutos em lume médio. Após 20 minutos, adicione as folhas de tomilho.

Enquanto isso, descasque e corte as batatas e a batata-doce em pequenos pedaços. Leve as batatas a ferver em água salgada, após 5 minutos adicione as batatas-doces e ferva por mais 15 minutos. Coza os ovos por 10 minutos, mergulhe em água fria, descasque e corte ao meio. Tempere os legumes e lentilha com sal e pimenta e coloque numa panela grande resistente ao forno. Espalhe uniformemente as metades do ovo por cima. Escorra as batatas, adicione cheddar e sal e amasse com um espremedor de batatas ou um garfo. Uma a uma, adicione as gemas e misture bem. Coloque o puré de batatas em cima dos legumes com uma colher. Leve no forno por 25-30 minutos.

Ingredientes:

- 500g de legumes, por ex., cenoura, aipo, salsa
- 2 cebolas
- 1 dente de alho
- 3 colheres de sopa de óleo de cozinha
- 125 ml de sumo de uva vermelha
- 4 colheres de sopa de pasta de tomate
- 150g Lentilhas de montanha secas
- 1 lata de tomate picado (ca. 400g)
- 500 ml de caldo vegetal
- 12 ramos de tomilho
- 300g batatas
- 500g batatas doces
- Sal, Pimenta
- 4 ovos
- 50 g Cheddar
- 2 gemas de ovo

Mamaliga

(Polenta)

Mamaliga significa “pão de ouro” em romeno. Como parte importante da dieta romena, é servido de várias maneiras, com compota de manhã, como uma sanduíche para o almoço, ou como acompanhamento para o jantar.



4 porções



40 min



Valores nutricionais de 1 porção

Energia: 532 kcal

Gorduras: 19g

dos quais 6,5g saturados

Hidratos de carbono: 73g

dos quais açúcares: 2,7g

Proteínas: 20g

Fibras alimentares: 16g

Ingredientes:

- 2 chalotas
- 1 limão
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá de cominho, moído
- 250g (600g) de feijão preto
- 100 ml de caldo vegetal
- Sal
- 150g de farinha de milho média
- 375 ml de leite
- 375 ml de água
- 3 colheres de sopa de manteiga ou margarina

Para servir (sugestões):

- Queijo cheddar
- Natas, Salsa
- Fatias de abacate

Preparação

Descasque e corte as chalotas em cubos. Esprema o limão. Aqueça o óleo numa panela média em lume médio, adicione as chalotas e cozinhe até dourar (7 minutos).

Mexa o cominho e deixe cozinhar por mais 1-2 minutos até que as especiarias se tornem perfumadas. Reduza o lume, adicione o feijão preto e o caldo e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até que a mistura engrosse um pouco. Misture o sumo de limão e tempere com sal a gosto.

Para a polenta, bata a farinha de milho com 250 ml de leite numa tigela média e reserve. Leve o leite restante e a água a ferver numa panela média. Reduza o lume, adicione a mistura de polenta e cozinhe, mexendo constantemente, até que a mistura engrosse e se comece a afastar ligeiramente dos lados da panela (7-10 minutos). Desligue o lume, misture a manteiga e sal a gosto. Coloque numa tigela e adicione o feijão sobre a mamaliga, guarnecido com queijo cheddar, natas, salsa, e fatias de abacate.

Minestrone

Esta sopa italiana pode ser uma entrada ou um prato principal



6 porções



100 min



Valores nutricionais de 1 porção

Energia: 499 kcal

Gorduras: 10g

dos quais 3,7g saturados

Hidratos de carbono: 79g

dos quais açúcares: 12g

Proteínas: 25g

Fibras alimentares: 23g

Preparação

Corte a cebola, alho, cenoura, aipo, courgette e alho francês.

Pique as batatas em pedaços irregulares. Coloque uma panela em lume médio e adicione 2 colheres de sopa de azeite. Adicione a cebola, alho, cenoura, aipo, courgette e alho francês. Refogue por 10 minutos enquanto mistura com uma colher, até que os legumes amoleçam.

Adicione o sumo e vinagre e deixe evaporar a metade do líquido. Adicione as batatas, folha de louro, caldo vegetal e tomates picados. Misture bem, cubra a panela e ferva por cerca de 30 minutos, até que os legumes amoleçam.

Entretanto, pique finamente a salsa e separe as folhas das ramas de tomilho. Após 30 minutos, adicione a massa à panela e ferva por 10 minutos, mexendo ocasionalmente com uma colher de madeira. Quando estiver pronto, retire a panela do lume e adicione o feijão cozido, salsa, folhas de tomilho, sal e pimenta. Sirva com parmesão ralado.

Ingredientes:

- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 2 cenouras
- 2 talos de aipo
- 1 courgette
- 1 alho francês
- 1 batata
- 2 colheres de sopa de azeite
- 50 ml sumo de uva
- 50 ml de vinagre
- 1 folha de louro
- 1 litro de caldo vegetal
- 800g de tomate enlatado picado
- 1/4 ramo de salsa
- Tomilho fresco
- 100g de massa (búzios)
- 400g (900g) de feijão branco
- Sal, pimenta

Para servir:

- 100g de queijo parmesão

Omelete com ervilhas verdes

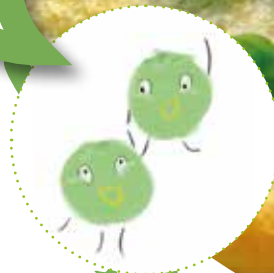
Esta receita de omelete é um exemplo fácil e colorido de adicionar legumes à sua dieta diária.



2 porções



20 min



Valores nutricionais de 1 porção

Energia: 219 kcal

Gorduras: 15g

dos quais 6,9g saturados

Hidratos de carbono: 5,1g

dos quais açúcares: 2,1g

Proteínas: 14g

Fibras alimentares: 1,7g

Preparação

Deixe as ervilhas descongelar. Separe as claras das gemas dos ovos e bata as claras até que fiquem consistentes. Noutra tigela, bata as gemas com sal e pimenta. Cuidadosamente combine com as claras de ovo batidas.

Aqueça metade da manteiga numa panela. Coloque a mistura de ovo na panela e deixe solidificar em lume baixo. Espalhe a metade das ervilhas por cima. Depois de 3 minutos, coloque a tampa e cozinhe por mais 10-12 minutos. Repita o processo para a restante manteiga, ovo e ervilhas.

Ingredientes:

- 60g de ervilhas, congeladas
- 4 ovos frescos
- Sal, Pimenta
- 2 colheres de chá de manteiga

Ospriada com legumes

Poderíamos chamar esta receita uma grande festa de leguminosas!



5 porções



90 min



Na Grécia, adoramos todos os tipos de leguminosas!

Valores nutricionais de 1 porção
Energia: 648 kcal
Gorduras: 24g
dos quais 4,4g saturados
Hidratos de carbono: 83g
dos quais açúcares: 12g
Proteínas: 27g
Fibras alimentares: 19g

Preparação

Demolhe as leguminosas e a espelta durante a noite. No dia seguinte, escorra e coloque numa panela com 2 litros de água. Adicione o cubo de caldo e as folhas de louro e deixe ferver em lume alto por 40-45 minutos, mexendo ocasionalmente.

Enquanto isso, descasque e pique o alho e a cebola, e corte os legumes. Aqueça um pouco do óleo numa panela, frite cebola e alho e, em seguida, adicione os legumes. Reduza o lume e adicione os tomates enlatados e pasta de tomate.

Deixe ferver por mais 30 minutos. Após 20 minutos, adicione o restante azeite, sal, pimenta e o resto das especiarias. Cozinhe sem tampa para que a sopa engrosse.

Quando os legumes estiverem fervidos, enxague e adicione ao molho com as leguminosas. Deixe ferver novamente por 15-20 minutos até obter uma mistura homogénea.

Sirva com um pouco de sumo de limão e tempere com cardamomo a gosto.

Ingredientes:

- 60g de feijão branco seco
- 60g feijão Catarina seco
- 60g feijão vermelho seco
- 60g feijão preto seco
- 60g de feijão frade seco
- 60g de grão de bico seco
- 55g de lentilhas castanhas secas
- 55g de lentilhas verdes secas
- 55g de lentilhas vermelhas secas
- 45g de espelta seca
- 2 folhas de louro
- 1 cubo de caldo de legumes
- 1,5 cabeças de alho
- 1,5 cebola roxa
- 1 talo de aipo
- 1,5 cenouras
- 1 courgette pequeno
- 100g de azeite virgem extra
- 390g tomates enlatados, picados
- 36g de pasta de tomate
- 2 colheres de chá de sal
- 1 colher de chá de açúcar
- 2 colheres de sopa de salsa, fresca
- ½ colher de chá de tomilho seco
- ½ colher de chá de pimenta preta

Sopa de ervilhas

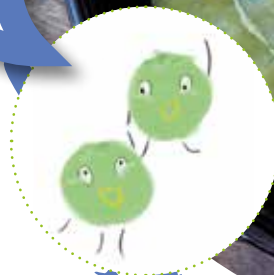
A sopa de ervilha é popular em todos os países escandinavos. Na Finlândia, esta sopa é tradicionalmente servida às quintas-feiras - seguida de panquecas com chantilly e compota de morango como sobremesa!



6 porções



120 min



Valores nutricionais de 1 porção

Energia: 137 kcal

Gorduras: 7,4g

dos quais 0,9g saturados

Hidratos de carbono: 13g

dos quais açúcares: 5,4g

Proteínas: 4,9g

Fibras alimentares: 2,7g

Preparação

Demolhe as ervilhas durante a noite e, no dia seguinte, enxague bem.

Descasque e corte a cebola. Numa panela grande, aqueça o azeite em lume médio. Adicione a cebola e cozinhe até ficar macia. Adicione a água, sal, manjerona e ervilhas. Leve e deixe a ferver por pelo menos 2 horas. Adicione mais líquido se necessário. Se a sopa ficar muito fina, cozinhe-a sem tampa por um tempo. Tempere com sal e pimenta. Sirva com mostarda, se preferir, e pão.

Ingredientes:

- 500g de ervilhas verdes secas
- 1 cebola
- 3 colheres de sopa de azeite
- 2,5 litros água
- 2 colheres de chá de sal marinho fino
- 2 colheres de chá de manjerona
- Sal, pimenta

Para servir:

- Pão de Centeio
- Mostarda

Pierogi com lentilhas

O Pierogi é consumido em todas as casas na Polónia. Eles dão muito trabalho, mas as avós e mães fazem-no com gosto para as suas famílias. No Natal, é tradicionalmente servido com couve e cogumelos.



6 porções



120 min



Valores nutricionais de 1 porção

Energia: 804 kcal

Gorduras: 41g

dos quais 8,3g saturados

Hidratos de carbono: 94g

dos quais açúcares: 6,1g

Proteínas: 23g

Fibras alimentares: 17g

Ingredientes:

Recheio de lentilha:

- 250g de lentilhas de montanha secas (ou 600g cozidas)
- 2 cebolas grandes
- 8-10 colheres de sopa de óleo de cozinha
- Sal, Pimenta

Massa:

- 500g de farinha de trigo T 500+
- 1/2 colher de chá de sal
- 60 ml de óleo de cozinha
- aprox. 200 ml de água quente

Para servir:

- 300g de natas

Preparação

Lave as lentilhas e demolhe durante a noite. No dia seguinte ferva por 45-60 minutos. Coloque numa peneira e enxague com água.

Pique a cebola, aqueça o óleo numa panela e frite a cebola. Deixe arrefecer. Deixe metade da cebola de lado. Com um garfo, misture bem as lentilhas com o resto da cebola e frite novamente para que a água evapore. Adicione sal e pimenta e coloque no frigorífico até arrefecer e endurecer.

Enquanto isso, misture a farinha com sal e óleo e ao mexer, adicione água em porções até que a massa possa ser facilmente separada à mão. Deixe descansar por 10-15 minutos. Amasse novamente sobre uma superfície ligeiramente enfarinhada até ficar firme e lisa. Abra a massa até 4 mm de espessura, corte em círculos de 7 cm com uma chávina. Coloque uma colher cheia de recheio no centro de cada círculo de massa. Umedeça as bordas com água, dobre, e pressione com um garfo para selar.

Leve uma panela grande de água com sal a ferver. Adicione os pierogis e cozinhe por 3 a 5 minutos ou até que flutuem para o topo. Retire com uma colher. Sirva com natas e cebolas fritas.

Dal de coco e lentilha vermelha

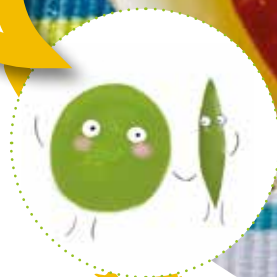
Este prato é originário da Índia e inclui muitas especiarias especiais indianas.



4 porções



50 min



Valores nutricionais de 1 porção

Energia: 512 kcal

Gorduras: 29g

dos quais 19g saturados

Hidratos de carbono: 52g

dos quais açúcares: 9,6g

Proteínas: 16g

Fibras alimentares: 11g

Preparação

Descasque e pique finamente as cebolas e alho. Aqueça o óleo numa panela, adicione as sementes de mostarda, cubra com a tampa e espere até que as sementes rebentem e saltem. Em seguida, adicione a cebola e o alho, e deixe suar em lume brando, mexendo continuamente.

Adicione os dois tipos de tomates e o leite de coco e cozinhe por alguns minutos. Pouco a pouco, junte as especiarias. Adicione as lentilhas e cozinhe por 25-30 minutos com a tampa, mexendo de vez em quando, até ficarem macias. Verifique a consistência após 15 minutos. Se grande parte da água tiver evaporado, adicione um pouco de caldo para que no final obtenha uma massa cremosa.

Ingredientes:

- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá de sementes de mostarda
- 2 latas de tomates, em cubos (425 ml)
- 200 ml de tomates cozidos
- 1 lata de leite de coco
- 2 colheres de chá de piri-piri em pó
- 1 colher de chá de pimenta caiena
- 2-3 colher de chá de cominho, moído
- 1 colher de chá de coentro, moído
- 2 colheres de sopa de Garam Masala
- 175g de lentilhas vermelhas
- 150 ml de caldo vegetal
- Sal, Pimenta branca

Schnüsch-gratin

Schnüsch é uma expressão do norte da Alemanha e significa “diretamente do jardim”. Para este prato de primavera pode simplesmente utilizar os legumes sazonalmente disponíveis.



4 porções



45 min



Valores nutricionais de 1 porção

Energia: 614 kcal

Gorduras: 29g

dos quais 16g saturados

Hidratos de carbono: 73g

dos quais açúcares: 16g

Proteínas: 22g

Fibras alimentares: 18g

Preparação

Misture a manteiga e a farinha, amasse bem e congele em pedaços pequenos. Lave as batatas e leve a ferver em água salgada. Escorra e deixe arrefecer. Entretanto, descasque as cenouras, corte pelo meio e divida-as em três.

Coza as favas em água salgada a ferver durante 8-10 minutos. Remova a casca, apertando o feijão entre os dedos. Remova as ervilhas das vagens. Limpe o feijão-verde e corte ao meio. Descasque e pique o kohlraabi. Corte finamente as chalotas.

Descasque as batatas e corte em fatias. Numa panela grande, leve o leite e as natas a ferver. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Pouco a pouco adicione a manteiga de farinha congelada.

Deixe ferver novamente e cozinhar sem tampa por 5 minutos, mexendo ocasionalmente. Remova as folhas de salsa dos ramos, reserve um pouco e corte o resto finamente. Para os legumes, derreta 30g de manteiga numa panela e frite as chalotas até ficarem translúcidas, deglaceando com caldo. Adicione cenouras e feijão-verde e cozinhe por 8 minutos com a tampa. Adicione o kohlraabi e as ervilhas e cozinhe por mais 5 minutos. Em seguida, adicione as favas e as fatias de batata e cozinhe por mais 2 minutos. Misture tudo com o leite e a salsa.

Se necessário, adicione mais sal, pimenta e noz-moscada a gosto.

Ingredientes:

Leite de salsa:

- 25g manteiga
- 25g farinha
- 700 ml leite
- 150 ml natas
- Sal, Pimenta, noz-moscada
- 1 ramo de salsa (ca. 70g)

Legumes:

- 600g batatas
- Sal
- 250g cenouras
- 250g favas congeladas
- 250g de ervilhas frescas
- 250g de feijão verde
- 1 kohlraabi (couve-rábano) (ca. 300g)
- 2 chalotas
- 30g de manteiga
- 200 ml de caldo vegetal

Tagliatelle de lentilhas

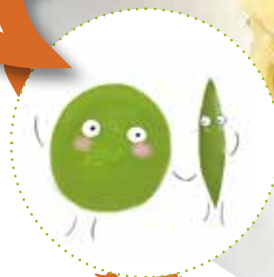
Esta receita foi inspirada no espagete à bolonhesa italiana, com as lentilhas como substituto da carne.



2 porções



45 min



Valores nutricionais de 1 porção
Energia: 518 kcal
Gorduras: 15g
dos quais 2,1g saturados
Hidratos de carbono: 81g
dos quais açúcares: 16g
Proteínas: 15g
Fibras alimentares: 8,6g

Ingredientes:

- 50g Lentilhas de montanha
- 1 cenoura (tamanho médio)
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 5 tomates
- Azeite
- 60 ml de Vinagre balsâmico
- Sal, Pimenta, Orégãos
- 100 ml de vinho branco (pode ser substituído por vinagre ou sumo de uva)
- 200g Tagliatelle (seco ou fresco)

Preparação

Coloque as lentilhas numa panela e adicione 200 ml de água. Aqueça até ferver e cozinhe por cerca de 20-30 minutos. Adicione um pouco de sal e pimenta.

Enquanto isso, corte as cenouras, cebola, alho e tomate em pequenos cubos.

Aqueça um pouco de azeite numa panela. Quando estiver quente, adicione as cebolas e cenouras e deixe dourar um pouco e, depois, os tomates e o alho. Cozinhe por cerca de 1 minuto e, em seguida, adicione o vinagre balsâmico. Adicione um pouco de sal, pimenta e orégãos, adicione o vinho e deixe cozinhar.

Se a massa for seca: Aqueça um pouco de água numa panela. Ao ferver, adicione a massa e cozinhe do modo indicado na embalagem.

Quando as lentilhas estiverem macias, adicione o conteúdo da panela ao molho de tomate na panela.

Se a massa for fresca: Cozinhe por cerca de 2-3 minutos.

Adicione a massa cozida na panela e mexa por cerca de 1 minuto, servindo em seguida.

Colcannon de feijão branco

No passado, este prato irlandês foi misturado com diversos objetos de forma a prever o futuro: aqueles que encontravam um anel casariam no ano seguinte, um botão significava que ficaria solteiro.



6 porções



60 min



Valores nutricionais de 1 porção
Energia: 530 kcal
Gorduras: 6,3g
dos quais 0,9g saturados
Hidratos de carbono: 48g
dos quais açúcares: 8,4g
Proteínas: 14g
Fibras alimentares: 9,2g

Preparação

Cubra as batatas numa panela pequena com água salgada. Leve a ferver, reduza o calor e cozinhe, descoberto, por 30 minutos. Lave e corte a couve. Escorra e deixe as batatas arrefecer antes de descascar. Pique o cebolinho.

Pique os floretes de couve-flor em pedaços grossos e coza ao vapor até ficarem macios (cerca de 15 minutos). Adicione o feijão a uma panela pequena com 2 colheres de sopa de manteiga. Aqueça a mistura e transfira para um processador de alimentos. Adicione a couve-flor e misture até ficar suave, adicionando um pouco de

leite, se necessário. Reserve. Descasque e corte o alho. Derreta 3 colheres de sopa de manteiga numa panela grande em lume médio. Adicione o alho e mexa por 2 minutos. Adicione a couve picada e cozinhe, mexendo frequentemente, até ficar de cor verde brilhante. Incorpore o leite e as natas e leve tudo a ferver. Fatie as batatas descascadas e adicione à mistura de couve, amassando. Adicione a mistura de feijão branco, a maioria dos cebolinhos, e continue a misturar até que tudo esteja uniformemente misturado. Adicione um pouco de azeite, se desejar. Tempere com sal, pimenta e vinagre e polvilhe com o restante cebolinho.

Sirva quente com um pouco de manteiga no centro.

Ingredientes:

- 3 batatas de tamanho médio
- 1kg de couve
- 1 ramo de cebolinho
- 1 couve-flor media (ca. 500g)
- 200g (460g) de feijão branco
- 6 colheres de sopa de manteiga
- 4 dentes de alho
- 150ml de natas
- 150ml de leite gordo
- Sal, Pimenta
- Azeite
- Vinagre

Acompanhamentos



Puré de favas

Este prato vem das ilhas do Egeu e é tradicionalmente servido com polvo fresco do Mar Mediterrâneo, para os adultos, com uma bebida alcoólica grega chamada Tsipouro.



6 porções



30 min



Valores nutricionais de 1 porção
Energia: 167 kcal
Gorduras: 7,7g
dos quais 0,7g saturados
Hidratos de carbono: 20g
dos quais açúcares: 5,9g
Proteínas: 6,1g
Fibras alimentares: 5,9g

Ingredientes:

- 500g favas congeladas
- 3 cenouras grandes
- 1 dente de alho
- 1 cebola grande
- 1 folha de louro
- 1 limão
- 4 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta

Para servir:

- 1 cebola
- 2 tomates

Preparação

Branquear as favas em água fervente salgada. Escorrer e remover a casca, apertando o as favas entre os dedos.

Pique finamente cebola, alho e cenoura. Aqueça 2 colheres de sopa de azeite numa panela com a cebola. Depois de 2-3 min adicione as cenouras e alho e continue a mexer.

Adicione as favas e 1 chávena de água. Coloque a tampa na panela e deixe ferver por 10 min ou até que a água evapore. Retire do fogão, deixe arrefecer um pouco e coloque num liquidificador. Misture até formar um puré. Adicione sal, pimenta e azeite a gosto. Esprema o limão e tempere a gosto.

Sirva com cebola caramelizada e tomate.

Legu-Tella

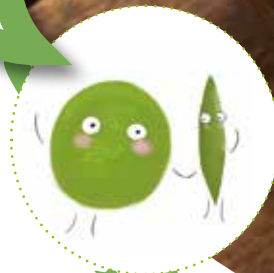
Esta é uma alternativa mais sustentável, mais saudável e mais económica do que chocolate para barrar processado.



10 porções



20 min



Valores nutricionais de 1 porção

Energia: 156 kcal

Gorduras: 7,3g

dos quais 5,5g saturados

Hidratos de carbono: 17,7g

dos quais açúcares: 9,5g

Proteínas: 9,8g

Fibras alimentares: 2,1g

Preparação

Aqueça o feijão cozido e o açúcar numa panela em lume brando por 5 minutos, misture com uma colher até que a água evapore. Desligue o lume e adicione os ingredientes restantes.

Misture com uma colher até que o chocolate fique derretido. Transfira para um liquidificador e misture até ficar liso.

Pode ser armazenado no frigorífico até 10 dias.

Ingredientes:

- 250g de favas descascadas ou lentilhas vermelhas bem cozidas
- 80g de açúcar mascavado
- 40g de óleo de coco ou de outros óleos
- 75g de chocolate (cerca de 60% de cacau, dependendo do seu gosto)
- 5g de cacau em pó se gostar muito de chocolate

Sinta-se livre para personalizar sua Legu-Tella com canela, frutas ou coco. Não há limites para sua criatividade!



Medu Vada

Estes donuts de lentilha salgados vêm da Índia, onde as lentilhas são originalmente consumidas fritas. Se preferir, utilize 1 colher de sopa de óleo para cada rosquinha e frite numa panela até que ambos os lados ganhem cor e fiquem crocantes.



4 porções



40 min



Valores nutricionais de 1 porção

Energia: 543 kcal

Gorduras: 36g

dos quais 3,6g saturados

Hidratos de carbono: 44g

dos quais açúcares: 3,6g

Proteínas: 15g

Fibras alimentares: 11g

Ingredientes:

- 250g de lentilhas Urid Dhal ou lentilhas de montanha
- 1 colher de chá de pimenta preta
- 1 colheres de sopa de sementes de cominho
- 1 cebola
- 2 pimentões verdes (ou, para obter um prato menos picante: um pimentão verde)
- Óleo de cozinha para fritar
- Sal

Para servir:

- Iogurte
- Chutney (p. ex., manga, tomate, etc.)

Preparação

Demolhe as lentilhas por pelo menos 2 horas em água fria. Escorra numa peneira e comece a moer o cominho e pimenta com ajuda de um pilão.

Descasque e pique a cebola, corte o pimentão. Aqueça o óleo para fritar numa panela.

Coloque as lentilhas, cebolas, pimentão, especiarias, sal e especiarias moídas num liquidificador e moa até obter uma pasta densa. Se estiver muito seco adicione água. Se ficar muito aguçado, pode adicionar pão ralado.

Teste a temperatura do óleo deixando cair algumas gotas de massa no óleo. Se borbulhar e subir imediatamente, então está pronto. Molhe a mão e faça pequenas bolas com a mistura. Com o dedo, faça suavemente um orifício no centro da Vada, dando-lhe a sua forma característica de donut.

Coloque cuidadosamente a Vada no óleo quente e cozinhe até obter uma cor castanho-dourada em ambos os lados. Remova e seque com papel de cozinha.

Sirva com iogurte e qualquer chutney a gosto.

Mini-hambúrgueres com tremço

Em Portugal, gostamos dos tremços como aperitivo com bebidas frescas!



3 porções



60 min



Valores nutricionais de 1 porção

Energia: 286 kcal

Gorduras: 5g

dos quais 0,57g saturados

Hidratos de carbono: 45g

dos quais açúcares: 5,9g

Proteínas: 22g

Fibras alimentares: 11g

Ingredientes:

- 250g de tremço
- 1/2 couve-flor (500g)
- 2-3 colheres de sopa de farinha de grão de bico
- 1-2 colheres de sopa de farinha
- 2 colher de chá de caril
- 1 colher de sopa de manjerição fresco
- 1 colher de sopa de salsa fresca

Para servir (sugestões):

- 3 pães (por ex. pão pita)
- 1 tomate
- 1 cebola vermelha
- 1/2 abacate
- 1/4 pepino
- Alface

Preparação

Pré-aquecer o forno a 180°C.

Coloque os tremços num escurridor e enxague bem. Retire a casca e reserve. Cozinhe a couve-flor em água fervente salgada até ficar macia. Remova toda a água de cozedura e coloque num processador de alimentos, juntamente com os tremços. Adicione a farinha de grão de bico e farinha regular até formar uma massa. Adicione as especiarias de caril e ervas.

Com as mãos, forme doze pequenos hambúrgueres e asse no forno por 30-40 minutos. Após 25 minutos, vire. Se não os consumir imediatamente, frite em algum óleo numa panela.

Sirva em pão com legumes e alface.

Grão de bico assado

Você sabe...?

...que este é um petisco muito popular na Tunísia? Pode comprar grão de bico assado em pequenos quiosques por toda as partes das cidades.



4 porções



15 min



Valores nutricionais de 1 porção

Energia: 234 kcal

Gorduras: 8,1g

dos quais 1g saturados

Hidratos de carbono: 31g

dos quais açúcares: 5,4g

Proteínas: 10g

Fibras alimentares: 6,1g



Preparação

Mergulhar o grão de bico durante a noite. No dia seguinte, enxaguar, escorrer e secar bem com uma toalha de papel.

Aquecer o azeite numa panela e adicionar o grão de bico. Misturar de vez em quando para virar o grão. Quando estiverem crocantes e dourados, colocar numa tigela e adicionar sal e outros temperos a gosto.

Ingredientes:

- 300g de grão de bico seco
- 4 colheres de sopa de azeite
- Sal
- Ervas aromáticas e especiarias a gosto

Tente adicionar sabores diferentes: Ervas secas, como tomilho ou orégãos, bem como pimentão doce ou mesmo mel, para esta alternativa saudável de merenda!



Socca

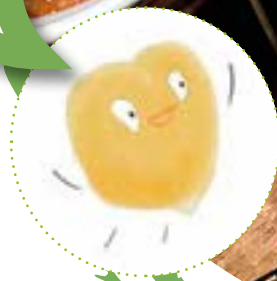
Este é um lanche muito popular em Nice, França.



6 porções



20 min
+ 12 h para
repousar



Valores nutricionais de 1 porção
Energia: 297 kcal
Gorduras: 18g
dos quais 2,4g saturados
Hidratos de carbono: 24g
dos quais açúcares: 4,5g
Proteínas: 9,4g
Fibras alimentares: 4,6g

Preparação

Misture bem a farinha de grão de bico e água com o robô da cozinha. Adicione sal e deixe descansar durante a noite.

No dia seguinte, pré-aqueça o forno a 250°C, usando a função de grelha.

Unte uma assadeira. Mexa a mistura de grão de bico novamente e adicione azeite, alecrim e sal e pimenta a gosto.

Aqueça a assadeira com óleo no forno por 2-3 minutos e, em seguida, adicione cuidadosamente a massa com a ajuda de uma colher.

Ingredientes:

- 250 g de farinha de grão de bico
- 500 ml de água
- Sal, Pimenta
- 60ml azeite
- 2 colheres de sopa de alecrim fresco

Para servir:

- Sal
- Pimenta
- Tomates

Asse por cerca de 7-12 minutos até verificar que o topo da Socca fique dourado.

Corte na panela e sirva com sal, pimenta e tomates frescos.

Sobremesas



Bolo de maçã e grão

Também pode fazer muffins a partir desta preparação. Apenas necessita de colocar a massa numa forma para muffins. As porções menores fazem um excelente pequeno doce.



12 porções



90 min



Valores nutricionais de 1 peça

Energia: 237 kcal

Gorduras: 9,9g

dos quais 4,4g saturados

Hidratos de carbono: 35g

dos quais açúcares: 19g

Proteínas: 8,8g

Fibras alimentares: 3,6g

Ingredientes:

- 750g de maçãs
- 60g de nozes
- 220g + 3 colheres de açúcar
- 4 colher de chá de canela
- 175g (400g) de grão de bico
- 3 ovos grandes
- 120g + 1 colher de sopa de manteiga
- 55g de óleo de canola
- 1 colher de chá de baunilha
- 200g de farinha
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- ¼ colher de chá de noz-moscada
- ¼ colher de chá de sal
- 120ml de leite

Para servir:

- Açúcar em pó

Preparação

Pré-aqueça o forno a 175°C. Enxague e pique as maçãs. Pique as nozes. Misture maçãs e nozes com 3 colheres de sopa de açúcar e 3 colheres de chá de canela. Reserve.

Enxague e escorra o grão-de-bico. Processe com os ovos num processador de alimentos ou liquidificador até alisar e reserve. Numa tigela grande, bata a manteiga, óleo de canola e o resto de açúcar até ficar bem combinado. Adicione a mistura de grão-de-bico e baunilha e bata novamente.

Numa tigela média, misture a farinha, fermento em pó, 1 colher de chá de canela, noz-moscada e sal. Adicione a mistura de farinha e leite à mistura de manteiga e bata até ficar tudo bem incorporado. Coloque manteiga e farinha num assador 22 x 33 cm (ou 24cm) e espalhe bem a massa. Adicione a mistura de maçã uniformemente por cima e, em seguida, pressione a massa com a parte de trás de uma colher grande até que a massa comece a atravessar as maçãs. Asse no meio do forno por cerca de 55 a 60 minutos, ou até que um testador inserido no centro da massa saia limpo. Se começar a ficar escuro, cubra com uma folha de alumínio. Deixe arrefecer completamente antes de cortar em 18 pedaços. Polvilhe as fatias com açúcar em pó antes de servir.

Brownie de feijão

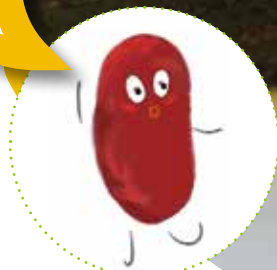
Aposto que não me consegue provar neste bolo!



6 porções



60 min



Valores nutricionais de 2 peças

Energia: 384 kcal

Gorduras: 16g

dos quais 9,5g saturados

Hidratos de carbono: 56g

dos quais açúcares: 33g

Proteínas: 8,8g

Fibras alimentares: 6,6g

Preparação

Pré-aqueça o forno (200 °C).

Lave e esmague bem o feijão, e derreta a manteiga.

Numa tigela grande, junte a manteiga derretida, os ovos, o açúcar, o extrato de baunilha, o puré de feijão, cacau em pó e farinha e misture até incorporar. Despeje a massa numa forma quadrada ou retangular.

Vai ao forno por 25 minutos ou até que um palito saia limpo.

Deixe esfriar e corte em quadrados.

Ingredientes:

- 100g (seco) ou 225g (hidratado) de feijão vermelho
- 100g de manteiga
- 2 ovos
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 200g de açúcar mascavado
- 40g de cacau em pó
- 80g de farinha de trigo integral

Decoração:

- açúcar em pó

Prestigio Brasileiro

Também pode usar outro tipo de chocolate, o que preferir. Certifique-se apenas que usa chocolate de cozinha para que este não se derreta muito rápido ao manusear.



20 portions



60 min



Tápérték 1 pralinéra

Energia: 136 kcal

Gorduras: 8,1g

dos quais 4,9g saturados

Hidratos de carbono: 14g

dos quais açúcares: 5,5g

Proteínas: 2,9g

Fibras alimentares: 1,7g

Preparação

Cozinhe o arroz com o leite, o leite de coco e o açúcar até ficarem macios, mexendo ocasionalmente (cerca de 20-30 minutos).

Em seguida, misture com o feijão e amasse com um garfo. Adicione o coco ralado. Reserve.

Derreta o chocolate. Coloque camadas de chocolate em moldes de silicone com uma colher pequena ou um pincel e coloque no frigorífico. Retire e coloque o recheio. Feche os doces com uma camada de chocolate e volte a refrigerar no frigorífico. Desenformar quando estiver pronto.

Dica: Também pode usar copos de papel praliné. A fim de obter um invólucro mais estável, pode ter de colocar duas camadas de chocolate antes de adicionar o recheio.

Ingredientes:

- 100g de arroz branco
- 500 ml de leite
- 100 ml de leite de coco
- 5 colheres de açúcar
- 25g (60g) de feijão branco
- 30g de coco ralado
- 250g de chocolate preto (60%)



Sobre o autor

Eva Lingemann é estudante de Gestão Nutricional e Dietética na Universidade de Hohenheim. O seu interesse em temas de sustentabilidade ambiental e alimentos ao mesmo tempo levou-a para o campo da Segurança Alimentar Global durante os seus estudos.

Ela gosta de experimentar novos alimentos e de se aproximar de culturas estrangeiras imergindo nas suas cozinhas. Esta viagem pelo mundo das leguminosas tem sido inspiradora e educativa e, apesar de não ter um dedo verde, fê-la crescer as suas próprias plantas de feijão.

Agradecimentos

Quero agradecer às minhas supervisoras a Professora Marta Wilton Vasconcelos e a Professora Elisabete Pinto que me apresentaram ao projeto TRUE e, ao fazê-lo, conseguiram acender o meu amor pelas leguminosas. Agradeço à Styliani Siomou, pelos seus desenhos maravilhosos e fofos, a sua inspiração e companhia.

Estou também grata à Emma Heijden, de 7 anos, que desenhou o seu prato e forneceu um fundo incrível para este e-book.

Agradeço ainda aos meus colegas da GFE Hohenheim que tornaram um sonho realidade.



Referências

- 15+16) <https://www.essen-und-trinken.de>
- 19+20) <https://www.essen-und-trinken.de>
- 21+22) „Leguminosas no Ponto“ – Associação Portuguesa de Nutrição
- 25+26) <http://www.rampantscotland.com>
- 27+28) <https://www.canada.ca>
- 34+35) <https://www.gutekueche.at>
- 38+39) <https://www.essen-und-trinken.de>
- 40+41) <http://www.fao.org>
- 44+45) <https://www.canada.ca>
- 48+49) <https://www.essen-und-trinken.de>
- 50+51) <https://www.myjewishlearning.com>
- 58+59) <http://myblueandwhitekitchen.com>
- 64+65) <https://www.essen-und-trinken.de>
- 68+69) <https://randallbeans.com>
- 71+72) <http://www.fao.org>
- 75+76) <http://www.fao.org>
- 77+78) <https://www.e-konomista.pt>
- 81+82) <https://cuisine.journaldesfemmes.fr>
- 84+85) <https://pulses.org>

Financiamento e Contacto



Transition paths to sustainable
legume-based systems in Europe



O projeto Transition Paths to Sustainable Legume Based Systems in Europe (TRUE) recebeu financiamento do programa de investigação e inovação Horizonte 2020 da União Europeia ao abrigo da convenção de financiamento N° 727973

A tradução foi realizada por Marta Vasconcelos, Elisabete Pinto, Carla Santos, Marta Nunes da Silva e Jazmin Osorio (CBQF-UCP).



CATOLICA
CBQF · CENTRO DE BIOTECNOLOGIA
E QUÍMICA FINA LABORATÓRIO ASSOCIADO

PORTO

CBQF

Contacto:

Marta Vasconcelos
mvasconcelos@porto.ucp.pt

www.cbqf.esb.ucp.pt/en/cbqf

www.true-project.eu

