

Fernando Vegano

Substitutos Carne

O Melhor
Receitas
Veganas

O melhor Receitas Veganas

Substitutos Carne

Rápido e Fácil

(Português-Inglês)

Copyright © 2014
Vegan Fernando (Autor)

Todos os direitos reservados

Índice

Introdução

Descrição dos substitutos da carne

Fácil e rápido Receitas

Conclusão

Introdução

Se você já leu "Como ter mais energia e satisfação hoje a 90 anos graças ao veganismo", você já perceberam a importância de uma dieta vegan fundamental como determinante de uma boa saúde.

Muitas pessoas estão conscientes disso, mas acham difícil mudar os hábitos alimentares.

Para resolver esse problema é o livro que vai ensiná-lo a fazer a transição para uma dieta mais saudável de forma gradual. Pessoalmente, eu acho que é um erro de repente mudar para uma dieta vegan, porque a experiência mostra que as mudanças abruptas são de curta duração.

Não precisamos abrir mão dos sabores que foram com todos nós as nossas vidas, e também temos a possibilidade de adicionar novos sabores aos seus prazeres do palato.

Reducir em uma pequena percentagem de consumo de produtos de origem animal, sem abandonar completamente, e nos coloca no caminho da saúde. Você vai se sentir tão bom que você ir mais longe neste caminho não representará um esforço, mas uma delícia. Este livro é receitas rápidas e fáceis com ingredientes que

substituem ou substituto para a carne e produtos de carne, como o queijo.

Você pode fazer as mesmas refeições com carne antes que você fez, mas agora com ingredientes à base de plantas e estão tornando-se mais fácil em muitas lojas e supermercados.

Bom apetite!

Descrição dos substitutos da carne

Descubra o valor nutricional de alternativas à carne nos permite abandoná-lo, melhorar a nossa dieta, tornando-o mais equilibrado e de alto valor nutricional.

Conheça alguns desses ingredientes que nos ajudam a preparar deliciosos pratos:

O Seitan: É um alimento preparado a partir de glúten de trigo (não é adequado para celíacos). A maneira usual de trabalhar é para lavar uma massa de farinha de trigo com água para separar o amido de glúten, embora actualmente separados industrialmente e você pode comprar o glúten em pó, que depois é cozido em um molho de caldo soja, algas kombu e gengibre.

As proteínas representam um quarto do seu peso, mais digerível do que a carne, é baixa em calorias, não tem colesterol.

O consumo não é recomendado para pessoas com doença celíaca.

O Tofu: Seus ingredientes são o óleo de soja, água e coagulante. Ele é preparado por coagulação do leite de soja e a sua subsequente prensagem para separar a porção de líquido a partir do sólido, de uma forma semelhante como o queijo é preparada a partir de leite de vaca. Ele tem uma textura firme semelhante à do queijo, delicadamente aromatizado, branco cremoso e é geralmente apresentado sob a forma de cubos.

O tempeh: É um produto alimentar obtido a partir da fermentação de soja (que torna mais digestível) e está na forma de bolo. O processo de fermentação mantém todas as proteínas de soja, vitaminas e tem mais fibra em comparação com o tofu e uma textura mais firme e sabor rico.

Fácil e rápido Receitas

Todas as receitas são feitas para 4.

Arroz com abóbora e tofu picante

Ingredientes:

200g de Tofu

¼ kg de carne de abóbora cortada em cubos

4 xícaras de arroz marrom

Cebola média picada

1 dente de alho picado

1 colher de sopa de salsa fresca picada

1 pitada de orégano

O molho de soja a gosto

Algumas gotas de tabasco

óleo

Sal

Preparação:

Cozinhe o arroz em água e sal, escorra e reserve.

Simultaneamente, frite o tofu com um pouco de óleo, molho de soja e algumas gotas de tabasco. Escorra e reserve. Enquanto isso, refogue a cebola até começar a dourar. Adicione a abóbora, alho, orégano, uma pitada de sal e refogue mais 5 minutos. Adicione um pouco de água, tampe a panela e desligue o fogo. Deixe repousar 2 minutos antes de adicionar o arroz, tofu e salsa. Misture e sirva.

Canelone com espinafre e tofu

Ingredientes:

1 kg de espinafres frescos

¼ kg de Tofu esmagado

1 colher de sopa de manjericão em pó

1 dente de alho picado

Para o molho de tomate:

350 g de tomates maduros batidos

óleo

Sal

Preparação:

Cozinhe o dente canelone al em água salgada, escorra e retire-as em um pano. Enquanto isso, ferva e escorra o espinafre, cortar finas e reserve. Separadamente, refogue com um pouco de óleo, tofu, manjericão e alho por 3 minutos. Adicione o espinafre, mexa, tempere e reserve.

Frite os tomates com um pouco de azeite e sal até engrossar. Preencha os canelones com espinafre e coloque em um prato umedecido com manteiga. Despeje sobre o molho de tomate e deixe no forno pré-aquecido a 180 graus 10 a 15 minutos.

Alcachofras recheadas com alho tofu

Ingredientes:

8 grandes alcachofras
2 limões espremidos
Sal a gosto

Para mousse Tofu:

600g de Tofu
3 dentes de alho amassados em um pilão
 $\frac{1}{2}$ colher umeboshi cole

Mugi miso 2 colheres de chá
3 colheres de sopa de óleo
1 colher de chá de vinagre de arroz (opcional)

Para acompanhar:

2 cenouras grandes, raladas
150 gr Cânones frescas.

Preparação:

Retire as folhas duras exteriores das alcachofras e cortar as pontas. Cozinhe em uma panela tampada em fogo baixo com um pouco de água, escorra e deixe esfriar. Em seguida, cozinhe o tofu em água fervente por 15 minutos, escorra e esmague junto com os outros ingredientes para a mousse tofu para um purê. Encha as alcachofras com a mistura e decore com salsa picada. Sirva com alface e cenoura ralada.

Espargos com Tofu

Ingredientes:

¼ kg de aspargos cozidos e cortados em pedaços

2 alho-poró picado

Tofu defumado $\frac{1}{4}$ Kg esmagado

1 colher de sopa de missô

Basil a gosto

óleo

Sal

Preparação:

Refogue leeks alguns minutos com um pouco de azeite e sal. Adicionar espargos, tofu, manjericão e refogue por mais 15 minutos. Adicione o missô previamente dissolvido em um pouco de água quente e refogue alguns momentos enquanto os sabores são misturados. Sirva quente decorado com salsa picada.

Legumes e tofu estufado

Ingredientes:

$\frac{3}{4}$ kg de batatas

$\frac{1}{4}$ kg de Tofu cortado em cubos

$\frac{1}{4}$ kg de cenoura cortada

200g de corações de alcachofra picados

$\frac{1}{4}$ kg de feijão
150g de ervilhas
1 colher de sopa de molho de soja
1 colher de sopa de missô
Um pouco de água quente para diluir o miso
óleo
Sal

Preparação:

Cozinhe as batatas, corte em cubos e reserve. Em seguida, frite o tofu com uma mistura de óleo e molho de soja. Além disso, as cenouras cozidas com um pouco de água. Quando metade cozido, adicione o feijão, alcachofras, ervilhas e continue a cozinhar até que os vegetais estejam macios. Adicionar os tofu, batatas e miso (sendo ele dissolvido em água quente). Misturar e servir decore com hortelã fresca picada.

Macarrão com tofu

Ingredientes:

$\frac{1}{4}$ kg de Tofu cortado em cubos
 $\frac{1}{4}$ kg de macarrão médias

200g de cogumelos fatiados
150 gr de milho cozido
1 alho-poró cortado em fatias finas
1 cenoura cortada em rodelas finas
1 abobrinha cortada em fatias finas
2 colheres de sopa de molho de soja
óleo
Sal

Preparação:

Frite levemente os cubos de tofu em uma panela com um bom toque de azeite e 1 colher de sopa de molho de soja. Retire-os do fogo e reserve. Em seguida, refogue o alho-poró e a cenoura com um pouco de óleo até que os vegetais estejam macios. Adicione a abobrinha, milho e continue a cozinhar mais alguns minutos. Refogue os cogumelos igualmente com um pouco de azeite por alguns minutos e reserve. Enquanto isso, cozinhe o macarrão al dente em água e sal. Escorra e misture com legumes, cogumelos e tofu em uma panela. Adicione o restante do molho de soja e refogue 5 minutos. Sirva quente.

Arroz ao curry com seitan

Ingredientes:

¼ kg de arroz integral
1 cebola picada
¼ kg Seitan cortado em cubos
1 pitada de gengibre
2 colheres de chá de curry
Óleo e sal

Preparação:

Cozinhe o arroz em água e sal, escorra e reserve. Em seguida, frite a cebola até dourar. Adicionar especiarias, seitan picado e refogue alguns minutos. Adicione o arroz, frite um par de minutos e sirva quente.

Seitan Caçarola com azeitonas

Ingredientes:

½ kg de seitan em cubos
¼ kg de tomates maduros cortados em fatias grossas

150g de azeitonas sem caroço
2 pequenas pimentas vermelhas
150g de cogumelos, cortados ao meio
2 dentes de alho picados
1 colher de chá de molho de soja
óleo

Para o purê:

1/3 litros de água
1 pitada de mostarda
3 fatias finas de cebola
1 fio de azeite
3 colheres de sopa de molho de soja
Orégano e tomilho a gosto

Preparação:

Mergulhando pimentas com azeite e leve ao forno pré-aquecido a 200 graus cerca de 35 minutos, até ficar macio. Removê-los, retire a pele, as sementes e corte em tiras. Além disso, a mistura dos ingredientes do purê, acrescentando glúten de trigo, tomate e deixe marinar entre 1 hora e meia ou duas. Separadamente, frite os cogumelos com um pouco de azeite, alho picado e molho

de soja até que engrosse. Por fim, misture o azeitonas, cogumelos, seitan e tomates escorridos. Coloque tudo em potes individuais, tempere com um pouco do líquido da mistura e polvilhe com salsa picada.

Guisado de abóbora com seitan

Ingredientes:

$\frac{1}{2}$ kg cortado Seitan

1 cebola picada

2 dentes de alho picados

$\frac{1}{2}$ kg de abóbora em cubos de carne

400g de batatas em cubos

2 colheres de sopa de farinha

Caldo de legumes 400 ml

2 colheres de sopa de mostarda

1 colher de chá de canela em pó

2 colheres de sopa de vinagre

$\frac{1}{4}$ kg de ervilhas

150 gr de milho cozido

óleo

Sal

Preparação:

Frite levemente o seitan com um pouco de azeite e reserve. Separadamente, refogue por 5 minutos a cebola eo alho. Adicione as batatas e abóbora e refogue por 6 minutos. Além disso, a farinha diluída com um pouco de caldo de vegetais sem grumos. Vá adicionando caldo restante lentamente de modo que permanecem sem grumos. Misture o caldo com o restante dos ingredientes (exceto o seitan), um pouco de sal e cozinhe em fogo baixo até que tudo esteja cozido. Cinco minutos antes do final do cozimento adicione o seitan em fatias.

Macarrão com Seitan

Ingredientes:

200 gr de macarrão fino
½ kg Seitan em fatias finas
2 cebolas picadas
1 dente de alho picado
5 tomates maduros batidos

1 pimentão vermelho
caldo de legumes
óleo
Sal e pimenta

Preparação:

Mergulhe pimentas com azeite e deixá-lo em um forno pré-aquecido a 200° por 35 minutos. Retire do forno, descasque, retire as sementes e corte em tiras. Enquanto isso, dourar as tiras de seitan em óleo, escorra em papel absorvente e reserve. Em seguida, refogue o alho e a cebola com um pouco de óleo. Quando a cebola estiver dourada, acrescente o tomate, o louro e continue cozinhando em fogo baixo até engrossar molhos. Adicione o macarrão e cozinhe por 5 minutos. Adicione a pimenta, seitan e caldo de legumes para cobrir tudo e tempere. Cozinhe tapado e deixe ferver até macarrão São cozidos. Sirva decorado com salsa picada.

Paella com Seitan

Ingredientes:

400g de seitan em cubos

5 xícaras de arroz integral

Cubra suficientemente água de arroz

1 cebola cortada em cubos

1 cenoura cortada em cubos

Alho picado 1 dentes

4 xícaras de ervilhas

1 pimentão vermelho

Tempero do arroz de açafrão ou gosto

óleo

Sal

Preparação:

Embrulhe em papel alumínio e pimentas deixe no forno pré-aquecido até torrado. Retire do forno, retire a pele e as sementes, corte em tiras e reserve. Em seguida, cozinhe as ervilhas em água fervente 15 minutos, escorra e reserve. Enquanto isso, cozinhe o arroz com a água, arroz de açafrão e os temperos e um pouco de sal em uma panela tampada e deixe cozinhar por cerca de 40 minutos até ficar al dente. Enquanto o arroz está cozinhando, refogue o alho. Quando começar a dourar, acrescente a

cebola e refogue até que continuam a cebola ficar macia. Adicionar seitan, cenoura e continue cozinhando por mais 15 minutos. Adicione o molho para o arroz junto com ervilhas, um pouco de sal e continue a cozinhar até que o arroz é o ponto seco. Sirva decore com tiras de pimentão.

Seitan bolo e cebolas trituradas

Ingredientes:

400g de seitan em cubos
2 cenouras cortadas
2 cebolas em cubos
1 xícara de cogumelos fatiados
1 colher de chá de tomilho
1/3 litro de caldo de legumes
Salsa picada
óleo
Sal

Para o purê:

2 cebolas grandes, em fatias
1 xícara de milho
1 colher de sopa de louro
½ litro de água
óleo
Sal e pimenta

Preparação:

Prepare refogue a cebola purê com um pouco de azeite até ficar macio. Adicione as folhas de louro, milho e água e cozinhe coberto em fogo baixo cerca de 35 minutos. Bata tudo com a consistência de purê de batatas. Tempere e reserve. Em seguida, refogue a cebola com um pouco de óleo de cerca de 10 minutos em fogo baixo. Adicione os cogumelos, cenouras, seitan, o tomilho, o caldo de legumes eo sal. Cubra e cozinhe em fogo baixo 25 minutos ou até que os vegetais são fogo concurso. Evapora-se o caldo restante. Coloque tudo em uma tigela e cubra com purê de cebola. Regue com azeite e grelhe por alguns minutos.

Salada de macarrão e tempeh

Ingredientes:

1/4 kg Macarrão
1/4 kg de Tempeh cozido
4 tomates cortados em fatias
1 cebola cortada em rodelas
1 pimenta de sino cortado em tiras
Oliveiras
Salsa picada
2 dentes de alho picados
óleo
Sal

Para o molho:

2 xícaras de azeite de oliva
5 colheres de sopa de vinagre balsâmico ou suco de limão
2 dentes de alho esmagados num almofariz
1 pitada de orégano

Para marinhar:

2 colheres de sopa de azeite de oliva
1 colher de sopa de molho de soja
1 colher de sopa de vinagre balsâmico
1 dente de alho esmagado num almofariz

Preparação:

Coloque o tempeh em marinada com os ingredientes para marinhar na geladeira por 90 minutos, mexendo ocasionalmente. Separadamente, prepare o molho batendo todos os ingredientes e reserve. Enquanto isso, cozinhe o macarrão al dente em água salgada, escorra e reserve. Aqueça uma panela com um pouco de azeite, adicione o molho de tempeh com purê e refogue até dourar. Retire do fogo e deixe esfriar. Arrume a salada, misturando a pasta, tempeh, ingredientes restantes e tempere com o molho.

Rolos de repolho e tempeh

Ingredientes:

Repolho deixa 7

$\frac{1}{4}$ kg de Tempeh cozido

1 copo de chucrute

2 cebolas grandes, em fatias finas

2 cenouras grandes cortadas em tiras

1 colher de sopa de louro

2 colheres de sopa de molho de soja

1 pouco de vinho branco

caldo de legumes

Preparação:

Deixa ferver repolho por um minuto. Além disso, para cortar as fatias tempeh, doure ligeiramente e misture com chucrute e cenoura. Encha com a mistura de folhas de couve, enrolar e selar com um palito. Enquanto isso, frite a cebola em uma frigideira grande até que doure. Dê um toque de caldo de legumes, molho de soja, vinho branco, louro e rolos de repolho. Tampe a panela e deixe ferver cerca de 25 minutos. Sirva quente.

Macarrão com tempeh e cenouras

Ingredientes:

200 gramas de macarrão

Tempeh 200g cortar fatias finas

1 cenoura grande cortada em tiras

3 folhas de repolho cortado em tiras finas

1 grande pimentão cortado em tiras

3 cebolas finamente picado

O molho de soja a gosto

óleo

Sal

Preparação:

Frite o tempeh em fatias finas em uma panela com um pouco de azeite até ficar crocante e reserve em papel absorvente. Em seguida, cozinhe o macarrão em água salgada, escorra e reserve. Enquanto isso, numa frigideira grande, cenoura refogue por 2 minutos com um pouco de óleo. Adicione o repolho, pimentão e continue a refogar mais um minuto. Adicione a cebola e refogue mais um minuto. Adicionar macarrão, tempeh, molho de soja, um pouco de sal e refogue mais um minuto. Sirva quente.

Tempeh com Arroz

Ingredientes:

3 xícaras de arroz integral

Tempeh 150g cozido

100 gr de folhas cortadas cogumelos

1 cebola pequena

1 colher de sopa de molho de soja

1 colher de chá de orégano
óleo
Sal

Para a salada:

Alface e tomate

Preparação:

Cozinhe o arroz em água e sal, escorra e reserve. Enquanto isso, frite a cebola em uma panela com um pouco de azeite até começar a dourar. Adicione o tempeh, cogumelos, orégano e continue cozinhando por mais 15 minutos, mexendo para evitar que grudem. Antes de retirar do fogo, adicione o molho de soja e frite por alguns segundos. Sirva com arroz e salada temperada a gosto.

Tempeh com quinoa e cogumelos

Ingredientes:

Tempeh $\frac{1}{4}$ kg cortado em cubos
3 colheres de sopa de molho de soja
 $\frac{1}{4}$ kg de folhas avulsas de cogumelos
1 cebola picada

Pulp $\frac{1}{4}$ kg de abóbora cortada em cubos
1 cenoura cortada em cubos
1 $\frac{1}{2}$ xícara de quinoa
1 litro de caldo de vegetais $\frac{1}{2}$
óleo

Preparação:

Refogue a cebola até ficar macia. Adicione os cogumelos e continue a cozinhar cerca de 5 minutos. Adicione o tempeh, cenoura, abóbora, molho de soja e caldo de legumes. Cozinhe por 2 minutos, acrescente a quinoa e continue a cozinhar 15 minutos, até que a quinoa é no ponto.

Tempeh com molho de amêndoas

Ingredientes:

Tempeh $\frac{1}{4}$ kg cortado em cubos
2 cebolas picadas
150g de cogumelos fatiados
150 gr Peas
50g de amêndoas moídas
óleo

Sal

Preparação:

Fry tempeh em uma panela com um pouco de azeite até dourar. Escorra em papel toalha e reserve. Na mesma panela, adicione um pouco mais de óleo e frite a cebola até ficar macia. Incorporando as amêndoas moídas e depois de misturar esses ingredientes, batendo-os com um pouco de água. Despeje o molho de volta à panela junto com o tempeh, cogumelos, ervilhas e água para metade da panela. Cozinhe tapado e deixe ferver cerca de 25 minutos. Sirva quente.

Repolho rola com tofu e seitan

Ingredientes:

5 folhas de couve

Para o recheio:

Seitan $\frac{1}{4}$ kg picado

350g de tofu picado

1 cebola picada

4 colheres de sopa de molho de soja

1 colher de chá de noz-moscada

Para o molho:

Óleo de gergelim 4 colheres de sopa

3 colheres de sopa de molho de soja

1 dentes de alho picado

1 colher de sopa de gengibre fresco picado

200 ml de água

Tomilho e louro

Preparação:

Blanch o repolho em água fervente até ficar macio. Corte a parte grossa para que possa dobrar facilmente e reserve. Enquanto isso, misture o tofu, seitan, cebola, molho de soja e noz-moscada. Coloque a mistura sobre as folhas de couve, enrolar e selar com um palito. Em seguida, combinar os ingredientes para o molho e despeje-o sobre os rolos de repolho em uma bandeja. Deixar um forno pré-aquecido a 180 ° durante uma hora. Ocasionalmente,

teremos que tratá-lo com o molho e flip. Sirva quente

Tofu Pizza

Ingredientes:

1 Pré-Visualização de pizza

100 gr. Tofu fresco

100g de azeitonas pretas

100 gr de tomate frito

1 colher de sopa de orégano

Preparação:

Nós colocamos a pizza em um pré-cozimento, vamos colocar o molho de tomate e espalhe sobre as azeitonas. Cubra toda a pizza com tofu ralado e, finalmente, vai se espalhar orégano por cima. Vamos colocá-lo no forno quente e em 10 minutos teremos uma pizza vegan.

Conclusão

Com estas receitas fáceis, rápidas e deliciosas para substituir ingredientes para carne e queijo, tenho a certeza desculpe uma riqueza de ideias úteis para que você possa desfrutar de uma refeição saudável e nutritiva.

Obrigado por ler este livro.

Introduction

If you have read "[How to have more energy today and fullness to 90 years thanks to Veganism](#)", you have realized the importance of a fundamental vegan diet as a determinant of good health.

Many people are aware of this, but find it difficult to change eating habits.

To solve that problem is this book that will teach you to make the transition to a healthier diet gradually. Personally I think it's a mistake suddenly switch to a vegan diet, because experience shows that abrupt changes are short-lived.

We need not give up the flavors that have been with us all our lives and we have also the possibility to add new flavors to your palate pleasures.

Reduce by a small percentage consumption of animal products without completely abandoning, and puts us on the path of health. You'll feel so good that you go farther along this path will not represent an effort, but a delight.

This book is quick and easy recipes with ingredients that replace or substitute for meat and meat products, such as cheese.

You can make the same meals with meat before you did, but now with plant-based ingredients and are becoming easier in many shops and supermarkets.

Good appetite!

Description of meat substitutes

Discover the nutritional value of meat alternatives allows us to let go of it, improving our diet, making it more balanced and high nutritional value.

Know some of these ingredients that help us prepare delicious dishes:

The Seitan: It is a food prepared from wheat gluten (not suitable for coeliacs). The usual way to work it is to wash a mass of wheat flour with water to separate the gluten starch, although currently separated industrially and you can buy gluten powder, which is then boiled in a broth

sauce soy, kombu seaweed and ginger.

Proteins represent a quarter of its weight, better digestible than meat, is low in calories, has no cholesterol.

Consumption is not recommended for people with celiac disease.

The Tofu: Its ingredients are soybean oil, water and coagulant. It is prepared by coagulating soy milk and its subsequent pressing to separate the liquid portion from the solid, in a similar way as the cheese is prepared from cow's milk. It has a firm texture similar to cheese, delicately flavored, creamy white and is usually presented in the form of cubes.

The Tempeh: It's a food product obtained from the fermentation of soy (which makes it more digestible) and is in the form of cake. The fermentation process retains all of the soy proteins, and vitamins has more fiber compared with the tofu and a firmer texture and rich flavor.

Easy and Quick Recipes

All recipes are made for 4. Tell me how you have come. I am interested that you enjoy these recipes and do everything necessary to do so. Write to me at:
fernando.vegano.autor@gmail.com

Rice with pumpkin and spicy tofu

Ingredients:

200gr/7oz of Tofu

¼ kg/9oz Pumpkin flesh cut into cubes

4 Cups brown rice

Medium onion, chopped

1 clove garlic, minced

1 tablespoon chopped fresh parsley

1 pinch of oregano

Soy sauce to taste

A few drops of tabasco

Oil

Salt

Preparation:

Cook the rice in saltted water, drain and set aside.

Simultaneously, fry the tofu with a little oil, soy sauce and a few drops of tabasco. Drain and set aside. Meanwhile,

sauté the onion until it begins to brown. Add the pumpkin, garlic, oregano, a pinch of salt and sauté another 5 minutes. Add a little water, cover the pan and turn off heat. Let stand 2 minutes before adding the rice, tofu and parsley. Mix and serve.

Cannelloni with spinach and tofu

Ingredients:

1 kg/2lb of fresh spinach
¼ kg/9oz of crushed Tofu
1 tbsp basil powder
1 clove garlic, minced

For the tomato sauce:

350 g ripe tomatoes smoothies
Oil
Salt

Preparation:

Cook the cannelloni al dente in salted water, drain and

remove them on a cloth. Meanwhile, boil and drain the spinach, cut thinly and set aside. Separately, saute with a little oil, tofu, basil and garlic for 3 minutes. Add spinach, stir, season and set aside. Fry the tomatoes with a little oil and salt until thickened. Fill the cannelloni with spinach and place in a dish moistened with butter. Pour over the tomato sauce and let the preheated oven at 180° 10 to 15 minutes.

Stuffed artichokes with garlic tofu

Ingredients:

8 large artichokes
2 lemons squeezed
Salt to taste

For Tofu mousse:

600g/2oz of Tofu
3 cloves garlic, crushed in a mortar
 $\frac{1}{2}$ tablespoon umeboshi paste
Mugi miso 2 teaspoons
3 tablespoons oil

1 teaspoon rice vinegar (optional)

To accompany:

2 large carrots, grated

150 gr/5oz fresh Canons.

Preparation:

Remove tough outer leaves of the artichokes and cut the ends. Cook in a covered pot over low heat with a little water, drain and let cool. Then cook the tofu in boiling water for 15 minutes, drain and crush together with the other ingredients for the tofu mousse to a puree. Fill the artichokes with the mixture and garnish with chopped parsley. Serve with lettuce and grated carrot.

Asparagus with Tofu

Ingredients:

$\frac{1}{4}$ kg/9oz of boiled asparagus and cut into chunks

2 leeks, chopped

Smoked Tofu $\frac{1}{4}$ Kg/9oz crushed

1 tablespoon miso

Basil to taste

Oil

Salt

Preparation:

Saute leeks few minutes with a little oil and saltt. Add asparagus, tofu, basil and saute another 15 minutes. Add the miso previously dissolved in a little hot water and saute a few moments while the flavors are blended. Serve hot garnished with chopped parsley.

Stewed vegetables and tofu

Ingredients:

$\frac{3}{4}$ kg/26oz of potatoes

$\frac{1}{4}$ kg/9oz of Tofu cut on cubes

$\frac{1}{4}$ Kg/9oz Carrot sliced

200g/7oz of chopped artichoke hearts

$\frac{1}{4}$ Kg/9oz of beans

150g/5oz of peas

1 tablespoon soy sauce

1 tablespoon miso

A little hot water to dilute the miso

Oil

Salt

Preparation:

Cook the potatoes, cut into cubes and set aside. Then fry the tofu with a mixture of oil and soy sauce. Moreover, cooked carrots with a little water. When half cooked, add the beans, artichokes, peas and continue cooking until vegetables are tender. Add the tofu, potatoes and miso (being it dissolved in hot water). Mix and serve garnish with chopped fresh mint.

Noodles with tofu

Ingredients:

¼ kg/9oz of Tofu cut into cubes

¼ kg/9oz of medium noodles

200g/7oz of sliced mushrooms

150/5oz gr of cooked corn

1 leek, thinly sliced

1 sliced carrot, thinly sliced

1 Zucchini, thinly sliced
2 tablespoons soy sauce
Oil
Salt

Preparation:

Lightly fry the tofu cubes in a pan with a good splash of oil and 1 tablespoon soy sauce. Remove them from heat and set aside. Then saute the leek and carrot with a little oil until vegetables are tender. Add the zucchini, corn and continue cooking a few more minutes. Saute the mushrooms equally with a little oil for a few minutes and set aside. Meanwhile, cook the pasta al dente in saltted water. Drain and mix with vegetables, mushrooms and tofu in a pan. Add remaining soy sauce and saute 5 minutes. Serve hot.

Curried rice with seitan

Ingredients:

$\frac{1}{4}$ kg/9oz of brown rice
1 onion, chopped
 $\frac{1}{4}$ kg/9oz Seitan cut into cubes

1 pinch of ginger
2 teaspoons curry
Oil and salt

Preparation:

Cook the rice in saltted water, drain and set aside. Then fry the onion until golden. Add spices, chopped seitan and saute a few minutes. Add rice, stir fry a couple of minutes and serve hot.

Seitan Casserole with olives

Ingredients:

½ kg/9oz of diced Seitan
¼ kg/9oz of ripe tomatoes cut into thick slices
150g/5oz pitted olives
2 small red peppers
150g/5oz mushrooms, halved
2 cloves garlic, minced
1 tsp soy sauce
Oil

To the mash:

1/3 liter of water
1 pinch of mustard
3 thin slices of onion
1 dash of olive oil
3 tablespoons soy sauce
Oregano and thyme to taste

Preparation:

Dipping peppers with oil and put in preheated oven at 200° about 35 minutes, until soft. Remove them, remove the skin, seeds and cut into strips. Furthermore, mixing the ingredients of the mash, adding wheat gluten, tomatoes and let marinate between 1 hour and a half or two. Separately, fry the mushrooms with a little olive oil, chopped garlic and soy sauce until it has thickened. Finally, mix the olives, mushrooms, seitan and drained tomatoes. Place everything into individual pots, season with a little of the liquid from the mash and sprinkle with chopped parsley.

Pumpkin stew with seitan

Ingredients:

$\frac{1}{2}$ kg/17oz sliced Seitan
1 onion, chopped
2 cloves garlic, minced
 $\frac{1}{2}$ Kg/17oz of Pumpkin flesh diced
400g/8oz of diced potatoes
2 tablespoons flour
Vegetable broth 400 ml
2 tablespoons mustard
1 teaspoon Cinnamon powder
2 tablespoons vinegar
 $\frac{1}{4}$ kg/9oz of peas
150 gr/5oz of cooked corn
Oil
Salt

Preparation:

Lightly fry the seitan with a little oil and set aside.
Separately, saute for 5 minutes onion and garlic. Add the potatoes and squash and saute for 6 minutes. Furthermore, flour diluted with a little vegetable broth without lumps. Go adding remaining broth slowly so that no lumps remain. Mix the broth with the remaining ingredients (except the seitan), a little salt and cook over low heat until everything is cooked. Five minutes before the end of cooking add the sliced seitan.

Noodles with Seitan

Ingredients:

200 gr/7oz of fine noodles
½ kg/17oz thinly sliced Seitan
2 chopped onions
1 clove garlic, minced
5 ripe tomatoes smoothies
1 red pepper
vegetable broth
Oil
Salt and pepper

Preparation:

Dip peppers with oil and leave it in a preheated oven at 200 ° for 35 minutes. Remove from oven, peel, remove seeds and cut into strips. Meanwhile, lightly brown the seitan strips in oil, drain on absorbent paper and set aside. Then saute the garlic and onion with a little oil. When the onion is golden, add the tomatoes, bay leaf and continue cooking over low heat until sauce thickens. Add the noodles and cook 5 minutes. Add the pepper, seitan and vegetable broth to cover it all and season. Cook covered and simmer until noodles are cooked. Serve garnished

with chopped parsley.

Paella with Seitan

Ingredients:

400g/14oz of diced Seitan

5 Cups of brown rice

Cover sufficiently water rice

1 Onion cut into cubes

1 carrot cut into cubes

Minced garlic 1 Teeth

4 Cups of peas

1 red pepper

Saffron rice seasoning or taste

Oil

Salt

Preparation:

Wrap peppers in foil and leave it in the preheated oven until roasted. Remove from the oven, remove the skin and seeds, cut into strips and set aside. Then, cook the peas in boiling water 15 minutes, drain and set aside. Meanwhile, cook the rice with water, saffron rice and seasoning and a little salt in a covered pot and simmer for about 40

minutes until al dente. While rice is cooking, saute the garlic. When it starts to brown, add the onion and continue to sauté until onion is tender. Add seitan, carrots and continue cooking another 15 minutes. Add the sauce to the rice along with peas, a little salt and continue cooking until the rice is dry point. Serve garnish with pepper strips.

Cake seitan and mashed onions

Ingredients:

400g/14oz of diced Seitan

2 sliced carrots

2 diced onions

1 cup sliced mushrooms

1 tsp thyme

1/3 liter of vegetable broth

Chopped parsley

Oil

Salt

To the mash:

2 large onions, sliced

1 cup millet

1 tablespoon chopped laurel
½ liter of water
Oil
Saltt and pepper

Preparation:

Prepare mashed saute the onions with a little oil until tender. Add the bay leaves, millet, and water and cook covered over low heat about 35 minutes. Beat everything to the consistency of mashed potatoes. Season and set aside. Then saute the onions with a little oil about 10 minutes over low heat. Add the mushrooms, carrots, seitan, thyme, vegetable broth and saltt. Cover and cook on low 25 minutes or until vegetables are tender fire. Evaporate the remaining broth. Place everything in a bowl and cover with onion puree. Drizzle with olive oil and grill for a few minutes.

Pasta saltad and tempeh

Ingredients:

¼ kg/9oz Macaroni
¼ kg/9oz of cooked Tempeh
4 tomatoes cut in slices

1 sliced onion into rings
1 bell pepper cut into strips
Olives
Chopped parsley
2 cloves garlic, minced
Oil
Salt

For the dressing:

2 Cups of olive oil
5 tablespoons balsamic vinegar or lemon juice
2 cloves garlic crushed in a mortar
1 pinch of oregano

To marinate:

2 tablespoons olive oil
1 tablespoon soy sauce
1 tbsp balsamic vinegar
1 clove garlic crushed in a mortar

Preparation:

Put the tempeh in marinade with ingredients to marinate in the refrigerator for 90 minutes, stirring occasionally.
Separately, prepare the dressing by beating all ingredients

and set aside. Meanwhile, cook the pasta al dente in saltted water, drain and set aside. Heat a pan with a little oil, add the tempeh sauce with mash and sauté until browned. Remove from heat and let cool. Arrange the saltad by mixing the paste, tempeh, remaining ingredients and season with the sauce.

Cabbage rolls and tempeh

Ingredients:

Cabbage leaves 7

¼ kg/9oz of cooked Tempeh

1 glass of sauerkraut

2 large onions, thinly sliced

2 large carrots cut into strips

1 tablespoon chopped laurel

2 tablespoons soy sauce

1 splash of white wine

vegetable broth

Preparation:

Boil cabbage leaves for a minute. Besides, to cut the tempeh slices, brown it slightly and mix with sauerkraut and carrot. Fill with the mixture of cabbage leaves, roll up

and seal with a toothpick. Meanwhile, fry the onion in a large skillet until lightly browned. Add a splash of vegetable broth, soy sauce, white wine, bay leaf and cabbage rolls. Cover the pan and let simmer about 25 minutes. Serve hot.

Noodles with tempeh and carrots

Ingredients:

200 grams/7oz of noodles

Tempeh 200g/7oz cut thin slices

1 large carrot cut into strips

3 Leaves of cabbage cut into thin strips

1 large bell pepper cut into strips

3 onions finely chopped

Soy sauce to taste

Oil

Salt

Preparation:

Fry the thinly sliced tempeh in a pan with a little oil until crisp and set it aside on absorbent paper. Then, cook the noodles in saltted water, drain and set aside. Meanwhile, in large skillet, saute carrots for 2 minutes with a little oil.

Add cabbage, bell pepper and continue to saute another minute. Add the onions and saute another minute. Add noodles, tempeh, soy sauce, a little saltt and saute another minute. Serve hot.

Tempeh with Rice

Ingredients:

3 cups brown rice

Tempeh 150g cooked

100 gr/4oz of mushrooms cut sheets

1 small Onions

1 tablespoon soy sauce

1 tsp oregano

Oil

Salt

For the saltad:

Lettuce and tomato

Preparation:

Cook the rice in saltted water, drain and set aside.

Meanwhile, fry the onion in a pan with a little olive oil

until it begins to brown. Add the tempeh, mushrooms, oregano and continue cooking another 15 minutes, stirring to prevent sticking. Before removing from heat, add soy sauce and stir-fry a few seconds. Serve with rice and saltad seasoned to taste.

Tempeh with quinoa and mushrooms

Ingredients:

Tempeh $\frac{1}{4}$ kg/9oz cut into cubes

3 tablespoons soy sauce

$\frac{1}{4}$ Kg/9oz of Mushroom cut sheets

1 onion, chopped

Pulp $\frac{1}{4}$ kg/9oz pumpkin cut into cubes

1 carrot cut into cubes

1 $\frac{1}{2}$ cup of quinoa

1 liter of vegetable broth $\frac{1}{2}$

Oil

Preparation:

Saute the onion until soft. Add the mushrooms and continue cooking about 5 minutes. Add the tempeh, carrot, pumpkin, soy sauce and vegetable broth. Cook for 2 minutes, add the quinoa and continue cooking 15 minutes,

until the quinoa is in point.

Tempeh with almond sauce

Ingredients:

Tempeh $\frac{1}{4}$ kg/9oz cut into cubes

2 chopped onions

150g/5oz of sliced mushrooms

150 Gr/5oz Peas

50g/2oz ground almonds

Oil

Salt

Preparation:

Fry tempeh in a pan with a little oil until golden. Drain it on paper towels and set aside. In the same pan, add a little more oil and fry the onion until soft. Incorporating the ground almonds and after mixing these ingredients, beating them with a little water. Pour the sauce back to the pan along with the tempeh, mushrooms, peas and water to half of the pan. Cook covered and simmer about 25 minutes. Serve hot.

Cabbage rolls with tofu and seitan

Ingredients:

5 Leaves Cabbage

For the filling:

¼ kg/9oz chopped Seitan

Tofu 350g/12oz chopped

1 onion, chopped

4 Tbsp soy sauce

1 teaspoon ground nutmeg

For the sauce:

4 Tbsp sesame oil

3 tablespoons soy sauce

1 Garlic cloves chopped

1 Tbsp minced fresh ginger

200 ml water

Thyme and laurel

Preparation:

Blanch the cabbage in boiling water until tender. Cut off the thick part so that it can bend easily and set aside.

Meanwhile, mix the tofu, seitan, onion, soy sauce and nutmeg. Put the mixture on the cabbage leaves, roll up and seal with a toothpick. Then combine the ingredients for the sauce and pour it over the cabbage rolls on a tray. Leave a preheated oven at 180° for one hour. Occasionally we will have to treat it with the sauce and flip. serve hot

Tofu Pizza

Ingredients:

1 Pizza base
100 gr/4oz Fresh Tofu
100g/4oz black olives
100 gr/4oz fried tomato
1 tablespoon Oregano

Preparation:

We place the pizza in a pre-baking, we put the tomato sauce and scatter over the olives. Cover the entire pizza with finely grated tofu and finally will spread oregano on top. We'll put it in the hot oven and in 10 minutes we will have a vegan pizza.

Conclusion

With these easy, quick and delicious recipes to substitute ingredients for meat and cheese, I have made sure sorry a wealth of useful ideas for you to enjoy a healthy and nutritious meal.

Thanks for reading this book.

**Copyright © 2014
Vegan Fernando (Autor)
Todos os direitos reservados**