



CLÁUDIA LOBO

DELÍCIAS SEM CARNE

RECEITAS IRRESISTÍVEIS



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

**DELÍCIAS SEM CARNE
RECEITAS IRRESISTÍVEIS**

CLÁUDIA LOBO

TODOS OS DIRETOS RESERVADOS. NENHUMA PARTE DESTA LIVRO PODE SER REPRODUZIDA OU UTILIZADA POR NENHUMA FORMA OU POR QUALQUER MEIO, ELETRÔNICO OU MECÂNICO, INCLUINDO FOTOCÓPIA, GRAVAÇÃO OU QUALQUER SISTEMA DE ARMAZENAMENTO E RECUPERAÇÃO, EXCETO POR CITAÇÕES BREVES AS QUAIS DEVEM SER ATRIBUÍDAS À PUBLICAÇÃO CORRESPONDENTE DO AUTOR. LEI N° 9610 DE 19 DE FEVEREIRO DE 1998.

Agradecimentos

**Àquele que É
Aos meus filhos, pelas ideias fora da caixa
Aos amigos de sempre e
Aos que confiam no meu trabalho.**



Cláudia Lobo

é dona de casa, mãe de dois, gateira, amante de culinária boa, barata e sem filtro; no momento, fascinada por economia doméstica, alimentação de emergência e conservação de alimentos por longos períodos, sem refrigeração.

Desde 2015 estuda gerenciamento de crises e emergências alimentares, sobrevivencialismo, psicologia dos preços, marketing de supermercados, comportamento do consumidor, dentre outros assuntos.

Cláudia também é nutricionista, mestre em nutrição e saúde, tem especialização em nutrição humana e saúde, também em gastronomia funcional e ainda em educação; escreve livros nas horas vagas e é autora de dez livros.

[@claudialobonutricionista](#)



Arroz colorido

Sem carne - Cláudia Lobo

Arroz colorido

- 6 xícaras de arroz cozido e temperado
- 4 colheres de sopa de azeite
- 1/2 dente de alho
- 1 pitada de cominho
- 1 pitada de páprica doce
- 1 pitada de hortelã (fresca ou seca)
- 2 fatias de beterraba cozida e amassada com um garfo até formar um purê
- 1/2 cenoura cozida e amassada com um garfo até formar um purê
- 1 xícara de folhas verdes cozidas e espremidas (almeirão, agrião, espinafre, folhas de cenoura, folha de brócolis, folha de couve-flor, mostarda etc.)
- sal a gosto

Divida o arroz em 4 partes.

Tempere o purê de beterraba com sal a gosto e uma pitada de cominho e misture esse purê a uma das partes de arroz cozido e reserve.

Tempere o purê de cenoura com sal a gosto e uma pitada de páprica doce, misture a outra parte de arroz cozido e reserve.

Bata no liquidificador as folhas cozidas e espremidas com o alho, a hortelã, uma pitada de sal e vá colocando o azeite aos poucos até formar um pesto. Misture o pesto à outra parte de arroz cozido e reserve.

Em um recipiente untado, coloque o arroz colorido com beterraba e aperte um pouco com uma colher, faça uma próxima camada com o arroz com cenoura, depois arrume o arroz com folhas e por último ajeite o arroz branco. Aperte um pouco para compactar o arroz enformado e com cuidado, vire a forma em um prato para desenformar, enfeite a gosto e sirva ainda quente.

Sem carne - Cláudia Lobo

Polenta mole com tomates e manjeriço

Para a polenta:

- 1 litro de caldo de legumes
- 1 xícara de chá de fubá de milho
- 50g de manteiga extra sem sal
- Sal e pimenta a gosto

Para o molho:

- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho amassados
- 2 tomates picados
- sal e pimenta a gosto
- 1 pitada de açúcar
- 1/2 xícara de manjeriço picado

Colocar o caldo para ferver com a manteiga, o sal e a pimenta. Quando ferver, adicionar o fubá de milho aos poucos e mexer vigorosamente até dissolver. Abaixar o fogo e cozinhar por 20 minutos mexendo sempre. Ajustar o sal e a pimenta se necessário e reservar quente.

Em uma frigideira, prepare o molho, refogando a cebola e o alho no azeite quente, acrescente os tomates, tempere com sal, pimenta e uma pitada de açúcar e refogue até os tomates murcharem, adicione o manjeriço.

Transfira a polenta para os pratos, distribua o refogado de tomates sobre ela e salpique queijo ralado, se quiser.

Sem carne - Cláudia Lobo

Purê de abóbora com requeijão

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
- 400g de abóbora japonesa (cabochá) com casca, cortada em cubos grandes
- ½ xícara (chá) de água ou caldo de legumes
- 3 colheres de sopa de requeijão cremoso (de preferencia o caseiro)
- 1/2 colher de sopa de gengibre ralado
- 4 folhas de couve picadas
- 4 ovos
- sal, pimenta e cheiro-verde a gosto

Cozinhe a abóbora com água o suficiente para cobri-las. Adicione a água ou caldo, diminua o fogo e tampe a panela. Cozinhe até a abóbora ficar macia.

Coloque no processador ou liquidificador a abóbora cozida, o requeijão e o suco de gengibre. Bata bem até ficar cremoso. Tempere com sal e pimenta a gosto.

Na mesma panela que cozinhou a abóbora, coloque o azeite e volte o purê à panela, coloque por cima dele a couve picada, abra 4 espaços e coloque ali os ovos, salpique sal, pimenta e cheiro-verde a gosto, tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo até que os ovos estejam no ponto que gostar. Sirva quente.

Sem carne - Cláudia Lobo

Hambúguer sem carne

- 1 xícara de sobras de salada e/ou legumes*
- 1 xícara de sobras de arroz e/ou feijão cozido*
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de óleo
- sal, pimenta e cheiro-verde picado, a gosto
- 1 ovo
- farinha de milho ou mandioca o suficiente para dar liga

Coloque os ingredientes, exceto a farinha, no processador de alimentos ou liquidificador e processe até triturar bem, transfira para um recipiente e vá colocando a farinha até que consiga moldar os hambúrgueres com as mãos, Acerte o sal, se achar necessário.

Em uma churrasqueira de fogão, chapa ou frigideira antiaderente untada , grelhe os hambúrgueres dos dois lados até estarem bem dourados e sirva com arroz, feijão e salada da sua preferência.

Sem carne - Cláudia Lobo

Moqueca de legumes

- 3 colheres de sopa de azeite (ou pode usar dendê, se tiver em casa)
- 2 dentes de alho amassados
- 2 tomates fatiados em rodela
- 1 cebola grande em rodela
- 2 batatas doce em rodela
- 1 berinjela (com casca) em rodela finas
- 1 abobrinha verde grande (com casca) em rodela
- 1 cenoura em rodela
- 1 pimentão vermelho em rodela
- 1 pimentão amarelo em rodela
- 1/2 xícara de água
- sal e pimenta a gosto
- 1 pitada de açúcar
- 100ml de leite de coco
- cheiro-verde ou coentro picado, a gosto

Em uma panela, aqueça o azeite e doure o alho, abaixe o fogo, arrume os tomates em camada no fundo da panela, depois arrume uma camada de cebola, por cima a batata doce, depois a berinjela, depois a abobrinha, cenoura, por último, os pimentões, acrescente um pouco de água e deixe cozinhar até os legumes estarem macios e cozidos.

Tempere com sal e pimenta, 1 pitada de açúcar, acrescente o leite de coco e deixe o molho apurar.

Sirva com arroz e salada, polvilhado com cheiro-verde ou coentro, se gostar.



Stroganoff de legumes