

queijos

VEGANOS

TEXTO E FOTOGRAFIAS DE
MARIE LAFORÊT

zero lactose



EDITORA
ALAÚDE

MOZARELA DE BOLA

Ao mesmo tempo cremosa e firme, esta mozzarella pode ser usada ao natural em saladas. Ela também derrete perfeitamente no forno por causa do óleo de coco. Sonhei com esta receita durante anos até poder finalmente compartilhá-la com vocês!

PARA 2 BOLAS / PARA 4 A 8 PESSOAS

- 125 g de tofu macio • 100 g de iogurte de soja • $\frac{2}{3}$ de xícara de leite de soja
- $\frac{1}{2}$ xícara de leite de arroz • 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de fécula de milho • $\frac{3}{4}$ de colher (chá) de ágar-ágar
- $\frac{3}{4}$ de colher (chá) de sal • $\frac{2}{3}$ de xícara de óleo de coco refinado

18

Bata todos os ingredientes, exceto o óleo de coco, no liquidificador ou no processador, por alguns minutos. Acrescente o óleo de coco previamente derretido em banho-maria e bata de novo até obter um creme liso.

Transfira o preparo para uma panela e cozinhe em fogo alto por 5 minutos, misturando com uma colher de madeira. O preparo deve engrossar e ter textura de creme bem espesso.

Despeje o creme em aros ou fôrmas. Para moldar as bolas, coloque-o em pequenas tigelas de fundo arredondado forradas com filme de PVC, dobrando as pontas sobre o queijo.

Deixe firmar na geladeira por 3–4 horas. Retire das fôrmas e use como a mozzarella tradicional.

Dica de receita

Prepare uma deliciosa salada caprese com figos, usando por pessoa: 1 tomate, 1 figo maduro, meia bola de mozzarella, um fio de azeite, um fio de vinagre balsâmico, ervas, sal e pimenta-do-reino.

No forno

Esta mozzarella derrete perfeitamente e pode até ser gratinada. Assim, é ideal para rechear pizzas ou suculentas torradas assadas no grill.



Quem melhor do que os franceses para falar sobre queijos?

Neste livro, Marie Laforêt – blogueira vegana e fotógrafa apaixonada por alimentos orgânicos – traz 25 receitas inovadoras de versões para clássicos como feta, gouda, mozzarella, cheddar e muito mais, tudo sem produtos de origem animal.

A partir de ingredientes comuns, como tofu, castanha de caju, soja orgânica e amêndoas, a autora ensina a preparar, coalhar e enformar a massa para que você possa degustar queijos sempre frescos e sem lactose. *Bon appétit!*



EDITORA
ALAÚDE

