# aBio Ceia de Natal

*A ceia de Natal é uma tradição que junta a família em volta da mesa.*

**Esta é a minha sugestão para quem quer um Natal consciente e natural. Bom Natal!**

# Embrulhos de Coração

*para servir com as entradas e que faz as delicias de todos.*

**Ingredientes:**

**✳ 8 folhas de couve coração ou lombarda grandes**
**✳ 200g de Tofu fumado ✳ 1 cenoura ralada**
**✳ 1/2 pimento verde cortado em cubinhos pequenos**
**✳ salsa picada q.b. ✳ Orégão q.b. ✳ Sal e pimenta q.b**

**Molho:**

**✳1 cebola média picada ✳ 1 dente de alho**
**✳1 ramo de manjericão ✳ salsa q.b. , picada finamente**
**✳ sal e pimenta q.b**

**Escalde as folhas de couve, numa panela com um pouco de água, para que amoleçam a ponto de enrolar.**
**Desfaça o tofu com um garfo ou com as mãos e acrescente os restantes ingredientes. Divida a massa em oito porções. Recheie as couves e enrole.**
**Entretanto numa panela, refogue a cebola e o alho até dourarem. Acrescente um pouco de água. Deixe ferver para tomar gosto. Acerte o sal. Coloque os embrulhos a cozinhar neste molho durante 15 minutos. Pouco antes de desligar o fogo, junte a salsa picada.**

# Pesto aBiofamily

*para servir com as entradas e que faz as delicias de todos.*

**Ingredientes:**

- 1 chávena de chá de azeite
- ¾ de chávena de chá de nozes ou amêndoas
- 1 pitada de sal marinho
- 1 molho de coentros e salsa
- 1 colher de chá de oregãos
- 1 dente de alho

**Coloque tudo num copo alto e triture com a ajuda de uma varinha mágica. Está pronto a servir. É excelente para barrar o pão, envolver massas, temperar saladas ou o que mais lhes aprouver!**

Dica: Se tiver manjericão fresco substitua os coentros.

# Bola de Grão com Cogumelos

**Ingredientes:**
⁕ 300g de massa folhada bio

**Polenta (para fazer um dia antes)**
⁕ 2 chávenas de farinha de grão de bico
⁕ 3 chávenas de água ⁕ sementes de cominhos q.b.
⁕ coentros em pó q.b. ⁕ sal marinho integral q.b.
⁕ 2 dentes de alho ⁕ 1/4 de cebola
⁕ 1/3 de pimento vermelho

**Recheio (para fazer um dia antes)**
⁕ 100 g de cogumelo shitake ⁕ 50g de cogumelo paris
⁕ 50g de shimeji ⁕ 1 cenoura pequena ⁕ 1 talo de aipo
⁕ 1 cebola ⁕ 2 dentes de alho ⁕ sal marinho integral q.b.
⁕ azeite

**Comece por fazer a polenta. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e triture até obter uma mistura homogénea. Coloque numa panela e leve ao lume até que engrosse e fique firme. Envolva a polenta em papel de alumínio e molde uma bola, meio achatada. Leve ao frigorífico até ao dia seguinte.**
**Dica: faça pequenos furos no alumínio para não agregar água. Se mesmo assim acontecer, é só eliminá-la. A massa não fica comprometida.**

**Numa panela, refogue em azeite a cebola e os alhos picados. Junte a cebola e o aipo ralados ou picados na 123. Triture os cogumelos e acrescente na panela. Refogue tudo até que esteja macio. Tempere com sal e deixe a mistura secar um pouco. Guarde no frigorífico até à hora de montar a bôla.**

**No dia seguinte coloque a bola de grão num piréx, sem o papel alumínio. Com cuidado, abra uma tampa no topo com uma colher. Ainda com a colher, através do buraco que fez, retire o recheio da bola. Encha com o recheio de cogumelos e coloque a tampa. Estenda a massa folhada e embrulhe a bola fixando as pontas unidas na base da bola. Pincele com um fio de azeite e leve ao forno a dourar.**

# Abóbora Recheada

**Ingredientes:**

⁕ 4 abóboras pequenas
⁕ 2 chávenas de cogumelos variados
⁕ 1 chávena de creme de aveia para cozinha
⁕ 1/2 Chávena de cebola ⁕ 1/2 Chávena de alho-francês
⁕ Salsa e Coentros q.b. ⁕ Sal marinho q.b.
⁕Maionese vegetal

**Corte a parte de cima das abóboras, formando uma tampa. Retire as sementes. Coloque-as a cozinhar no forno, durante 20 minutos.**

**Enquanto isso, refogue a cebola e o alho-francês em azeite. Acrescente os cogumelos, refogue por cinco. Tempere com sal e deixe reduzir por mais 5 minutos. Acrescente a salsa e os coentros picados, o creme de aveia para cozinha. Desligue e reserve.**

**Recheie as abóboras com este preparado. Tape com uma camada de maionese vegetal e volte a colocar no forno durante 15 minutos ou até gratinar. Sirva quente.**

# Seitan Assado com Castanhas

**Ingredientes:**

⁜ 1 Pedaço de Seitan ⁜ Shoyu q.b.
⁜ 1 Colher de ervas aromáticas (ex. tomilho, orégãos, alecrim, ou mistura de ervas) ⁜ Azeite ⁜ 1 Cebola grande
⁜ 4 batatas-doces ⁜ Castanhas descascadas

**Comece por cortar o seitan em fatias grossas e temperar com o shoyu, as ervas aromáticas e o azeite (pode também acrescentar umas gotas de sumo de limão). Deixe marinar durante 30 minutos.**
**Entretanto descasque a cebola e corte-a primeiro em quartos e depois esses quartos ao meio. Lave e corte a batatas-doces em pedaços de tamanho aproximado aos da cebola.**
**Coloque o seitan num tabuleiro de ir ao forno, disponha os legumes á sua volta, juntamente com as castanhas. Regue com um pouco de azeite, acrescente um pouco de água (aproximadamente 100ml) e leve ao forno a 180° C durante 45 minutos ou até os legumes ficarem macios. Durante a cozedura deve regar o seitan com o molho do assado, para evitar que este fique seco.**

# Salada Natalícia

**Ingredientes:**

❊ 1 Couve lombarda cortada em tiras finas
❊ 2 Folhas de couve portuguesa cortada em tiras finas
❊ Brócolos cortados em floretes
❊ 1 Couve-flor pequena cortada em floretes
❋ 1 Romã ❋ Amêndoas tostadas q.b. ❋ Nozes q.b.

**Numa panela coloque água a ferver. Assim que estiver a borbulhar comece a escaldar os seus vegetais. Comece pela couve-flor colocando-a na água. Assim que voltar a ferver aguarde 2 minutos e retire a couve-flor, com o auxílio de uma escumadeira. Repita a operação para os brócolos e as couves. Coloque todos os vegetais numa saladeira envolva bem. Salpique com romã e frutos secos. Sirva com um molho vinagreta ou outro a seu gosto.**

# Mousse de Chocolate Negro

**Ingredientes:**

⁕ 1 chávena de  abacate maduro (amasse e compacte um pouco na altura de medir ⁕ 8 tâmaras grandes ⁕ Sumo de 1 laranja grande
⁕1 e ½ Colher de chá de raspa**s** de **la**ran**j**a
⁕ 3 col**here**s de sopa de cacau em pó cru
⁕  1 colher **d**e café de baunil**ha**
⁕ 1 co**lher** de so**p**a de tahin ⁕ 1 pitada de sal
⁕ ½ chávena de leite de amêndoas (ou água ou sumo de laranja)

**Triture todos os ingredientes no liquidificador até ficar cremoso e homogéneo. Vai precisar parar o motor algumas vezes e mexer com uma colher para facilitar o trabalho. Triture muito bem. Se sentir que o creme está muito espesso, junte mais um pouco de líquido (leite de amêndoas, suco de laranja ou água). Prove e adicione mais tâmaras se achar necessário. Nesta altura ainda sente um gostinho de abacate, mas depois de uma noite no frigorífico desaparece completamente. Divida em pequenas porções e cubra-as com película aderente. Retire do frigorífico na hora de servir decore com romã e raspa de laranja.**

# Rabanadas

**Ingredientes:**

⁕ 1 Cacete de rabanadas ou fatias de pão de forma
⁕ 1 Litro de leite de aveia ⁕ Geleia de milho q.b.
⁕ 2 Paus de canela ⁕ Casca de limão ⁕ Óleo para fritar

Polme:
⁕ Farinha de espelta ou de trigo ⁕ Água com gás
⁕ Sal marinho ⁕ Canela em pó ⁕ 1 pitada de curcuma

Molho:
⁕ Gele**ia** de arroz ou de milho ⁕ Água ⁕ Canela em pó
⁕Raspa de limão ⁕ 1 Colher de vinho do Porto (opcional)

Comece por **f**erver o leite de aveia com os pa**us** de **c**anela, a geleia de milho **e** a casca de limão. Depois corte o pão em fatias e demolhe-as no leite para que fiquem bem embebidas, mas não se desfaçam. Passe as fatias pelo polme (que deve ser fino) e em seguida Frite-as, em um pouco de óleo de grainha de uva, até ficarem douradinhas. Polvilhe com canela e na hora de servir regue com o molho.

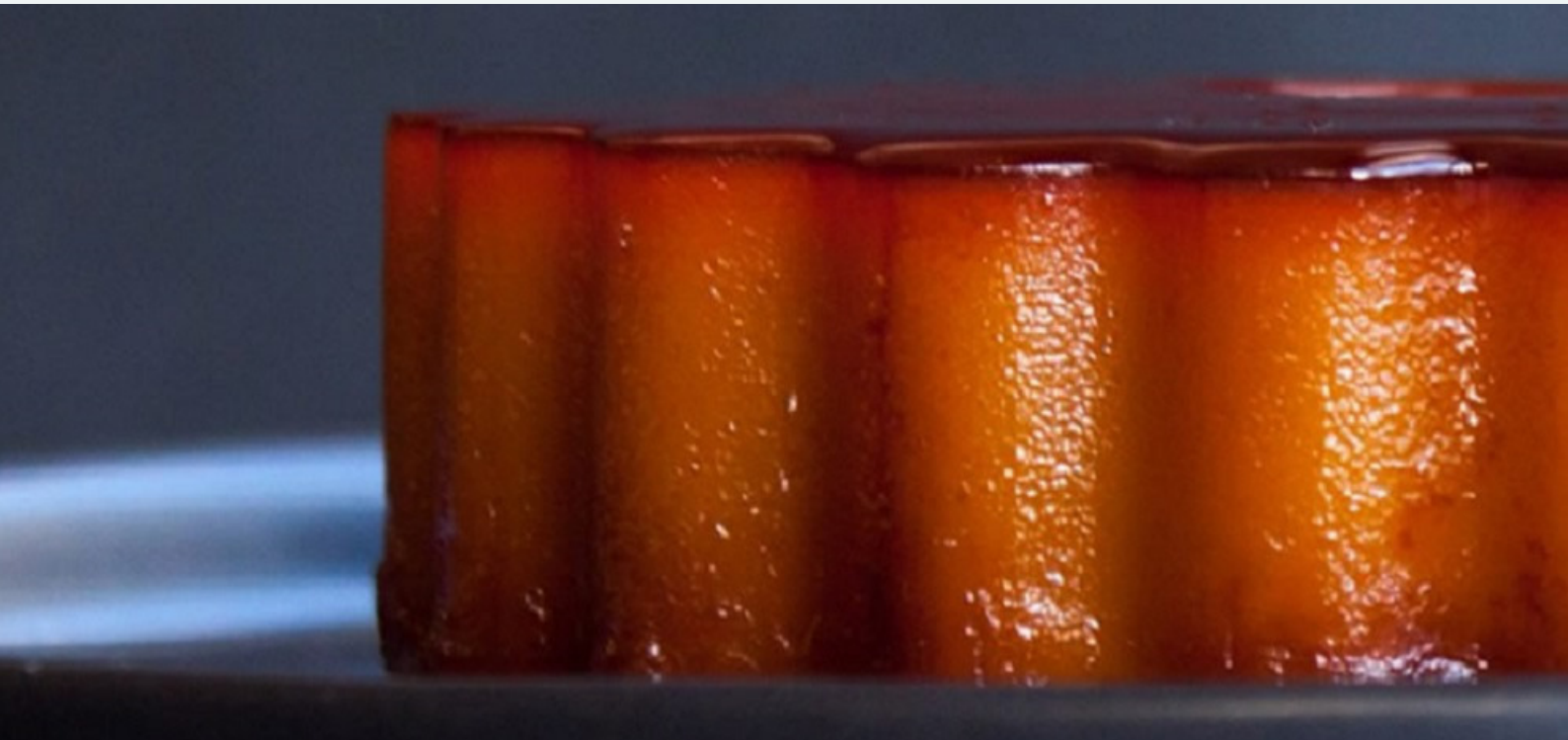
Para o molho, deve ferver a geleia de arroz com um pouco de água, canela em pó, raspa de limão e um pouco de vinho do porto se for do seu agrado. Verta em cima das rabanadas e estão prontas a comer.

# aBio Pudim

**Ingredientes:**

⁕ 1 Litro de leite de Aveia ⁕ 1 Colher de sopa de alga Agar-agar
⁕ 6 Colheres de sopa de amido de milho ⁕ 1 Pitada de sal marinho
⁕ 1 Colher de café de açafrão (opcional)
⁕ 1 Chávena de chá de geleia de arroz
⁕Raspa de 1 laranja ⁕ Malte de cevada (q.b.).

**Comece por ferver o malte de cevada (quantidade que achar ser suficiente para untar a forma do pudim) durante alguns minutos e untar a forma do pudim com ele.**
**Numa panela leve ao lume o leite com a agar-agar, o sal, o açafrão, e a geleia de arroz. Deixe cozinhar cerca de 10 minutos.**
**Dissolva o amido de milho num pouco de leite de aveia ou de água fria, junte a raspa da laranja, e acrescente ao preparado anterior, mexendo sempre até engrossar um pouco.**
**Verta o pudim na forma já untada com o malte de cevada e deixe arrefecer. Coloque no frigorífico durante cerca de 2 horas e desenforme.**



# Leite-Creme Vegetal

**Ingredientes:**

⁜ 1 Litro de Bebida de Arroz
⁜ 6 Colheres de sopa de amido de milho
⁜ 1 Chávena de chá de geleia de arroz
⁜ Casca de limão ⁜ 1 Pau de canela ⁜ 1 Colher de café de açafrão
⁜ Canela em pó ⁜ Amêndoas tostadas (opcional)

**Comece por ferver cerca de 750 ml da bebida de arroz com a casca de limão, a geleia de arroz e o pau de canela. Dissolva o amido de milho na restante bebida e junte ao preparado anterior. Cozinhe em lume brando, mexendo sempre até engrossar. Sirva em pequenas taças, polvilhado com canela. Eu adoro acrescentar amêndoa tostada...**

**Humm... fica divino!**

**Esta é uma excelente opção para quem gosta de leite-creme, mas já não consome produtos lácteos.**

# Feliz Natal... com muito Amor!

O amor nos transforma, nos dá novas forças. Quem ama vê tudo mais bonito, e tem vontade de expressar o amor com a eloquência e fogo de um poeta.
O Amor deve ser cultivado todos os dias! É ele o que realmente importa e que faz a diferença nas nossas vidas. Se ainda não o começaste a cultivar, começa agora. Cultiva o amor por ti e pelos outros. Quando o fizeres, verás que a vida é mágica!
Existimos para amar, nascemos com o desejo de amar e de sermos amados. Amar dá sentido e propósito para as nossas vidas.
Bom cultivo ou boas sementeiras para todos. Que sejam lançadas muitas sementes de amor, por toda a parte!

**Feliz Natal com muito AMOR!**

*Daniela Ricardo e Luís Baião*

abiofamily.pt zenfamily.pt