

Seitan no forno com castanhas

Ingredientes

- 500 grs de seitan
- 500 grs castanhas sem casca ultracongeladas
- 1 funcho médio
- 2 folhas de louro
- 1 laranja
- 1 colher sopa de pimentão
- 2 colheres de sopa de molho de soja
- 2 colheres de sopa de passas
- 1 ramo de coentros
- Azeite, sal, pimenta, qb.



Preparação:

Ponha o seitan de véspera a marinar, em molho de soja, pimentão, louro, coentros e sumo de laranja.

Corte o funcho fino, coloque a alourar numa frigideira com azeite, em lume brando, agite de modo a corar de forma homogênea. Por fim coloque as castanhas e aumente o lume, tempere e deixe ganhar cor.

No tabuleiro, coloque o seitan com os temperos e rodeie-o com as castanhas, as passas, os coentros e o sumo de laranja. Leve ao forno a 180° por 30 minutos. Durante o tempo de cozedura vá regando com o próprio molho.

Trufas de beterraba

Ingredientes:

- 1 chav chá de beterraba
- ½ chav chá de leite de coco (em pó)
- ½ chav chá coco ralado
- ½ chav chá de açúcar mascavado
- 500 grs chocolate meio amargo
- 1 pacote de chocolate em pó

Preparação:

Coza a beterraba e bata no liquidificador. Num tacho mistura a beterraba com leite em pó, o coco ralado e o açúcar. Leve ao lume e deixe apurar até soltar do tacho. Coloque a massa no frigorífico até ficar firme. Faça bolinhas de tamanhos a gosto e ponha de lado. Para a cobertura derreta o chocolate em banho-maria. Arrefeça o chocolate derretido num recipiente com água fria e banhe as bolinhas, passe-as pelo chocolate em pó e sirva.

Bom apetite!

