

POR BIANCA PORTUGAL

# Dispense a carne

**COMIDINHAS VEGETARIANAS PARA O HORÁRIO** do almoço, mas também para curtir a noite, com drinks elaborados e pouca luz. Por que não? Os chefs Nathalie Passos e Daniel Biron provam que é possível manter o vegetarianismo e, por que não, o veganismo sem abrir mão dos programas com os amigos, seja de dia ou de noite. À frente do Naturalie Bistrô, uma charmosa casa em Botafogo, Rio, Nathalie ensina a fazer um bife de feijão com shitake de fazer inveja a qualquer carnívoro.

“Hoje o vegetarianismo virou uma tendência. Não existe mais aquele tabu de antigamente”, disse Nathalie. Já Daniel, formado pela Natural Gourmet Institute, em Nova York, comanda o bar Teva, em Ipanema, com ambientação de bar e foco no horário noturno, onde o espaguete de pupunha é um dos destaques. “Os vegetais são os protagonistas, mas sem associação com comida de dieta ou militância pela causa. Sem incenso ou ioga. Fugimos dos rótulos”, explicou Daniel. ■

**DANIEL BIRON**

Restaurante e bar de vegetais Teva

## Espaguete de pupunha com molho de castanha

### INGREDIENTES (4 porções)

- 1 kg de espaguete de pupunha
- 2 litros de água
- 1 colher (sopa) de sal

### PARA O MOLHO

- 1 colher (sopa) de azeite
- 1/2 xícara de chá de cebola picada
- 1 colher (sopa) de alho negro
- 120 ml de vinho branco
- 220 g de castanha de caju crua e sem sal
- 480 ml de caldo de cogumelos ou água
- sal e pimenta a gosto

### PARA O COGUMELO SAUTÉ

- 3 colheres (sopa) de azeite
- 800 g de cogumelos variados
- sal a gosto

### PARA A MONTAGEM

- 1/2 xícara de chá de ervilha
- 2 colheres (sopa) de salsinha
- 2 colheres (sopa) de azeite trufado (opcional)
- sal e pimenta do reino a gosto



### PASSO A PASSO

**1** Para fazer o espaguete, ferva os dois litros de água com sal. Coloque o espaguete e cozinhe por cerca de 5 minutos. Drene, deixe esfriar e reserve. Para os cogumelos sauté, refogue todos no azeite e ajuste o sal. Reserve.

**2** Para o molho, refogue a cebola e o alho negro no azeite até a cebola ficar translúcida. Adicione o vinho branco e deixe reduzir até a metade. Transfira para o liquidificador e adicione a castanha, o caldo de cogumelos ou a água, sal e pimenta. Bata tudo. e reserve.

**3** Em uma frigideira, aqueça o molho e coloque o espaguete. Adicione a ervilha e os cogumelos. Adicione azeite trufado, se desejar, salpique salsinha e sirva imediatamente.

**NATHALIE PASSOS**

Naturalie Bistrô



## Bife de feijão com cogumelos

### INGREDIENTES (4 porções)

- 300 g de feijão preto
- 500 g de shitake
- 100 g de ghee
- 100 ml de óleo de coco
- 100 g de farinha de trigo integral
- 100 ml de molho de soja
- sal e pimenta a gosto

### PASSO A PASSO

**1** Cozinhe bem o feijão e reserve. Refogue o shitake com o óleo de coco. Acrescente o molho de soja. Misture o feijão e o shitake refogado e bata grosseiramente com um mixer. Ajuste o sal e a pimenta.

**2** Adicione aos poucos à mistura de feijão com shitake o ghee e a farinha de trigo, mexendo sem parar até soltar do recipiente. Modele os bifes com as mãos e reserve na geladeira.

**3** Na hora de servir, grelhe os bifes com azeite em uma frigideira. Acompanhe com salada verde bem fresca, cebolas refogadas no azeite e o molho de sua preferência. Decore com brotos.

RECORTE E COLEÇIONE



RECORTE E COLEÇIONE

**INSTAGRAM**

Siga CONTIGO! no Instagram e confira fotos e vídeos exclusivos dos famosos em: @tocontigo