



VEJA MAIS RECEITAS VEGANAS AQUI: [ESCOLAVEGANA.COM](https://www.escolavegana.com)

Torta de Grão-de-bico com Legumes Vegana e Sem Glúten

Se você está procurando uma receita deliciosa e saudável, a Torta de Grão-de-bico com Legumes Vegana e Sem Glúten é a escolha perfeita.

Esta receita não só é 100% vegana, como também é fitness e pode auxiliar no emagrecimento, especialmente se combinada com exercícios físicos.

Além disso, é uma opção prática e saborosa para qualquer refeição do dia. Vamos juntos nessa jornada culinária e descobrir como preparar essa maravilha?

A História da Torta de Grão-de-bico com Legumes Vegana e Sem Glúten

A Torta de Grão-de-bico com Legumes Vegana e Sem Glúten é uma variação moderna de tortas tradicionais, adaptada para atender a dietas veganas e sem glúten.

O uso da farinha de grão-de-bico, um ingrediente antigo e nutritivo, permite criar uma base saborosa e rica em proteínas.

Esta receita ganhou popularidade nos últimos anos, especialmente entre aqueles que buscam alternativas mais saudáveis e sustentáveis. As combinações de legumes frescos no recheio refletem a flexibilidade e a criatividade na cozinha vegana.

Ingredientes - Torta de Grão-de-bico com Legumes Vegana e Sem Glúten

Antes de começarmos, é importante reunir todos os ingredientes. Eles são simples e fáceis de encontrar, garantindo que você possa fazer esta torta sem complicações. Vamos aos ingredientes necessários para a Torta de Grão-de-bico com Legumes Vegana e Sem Glúten:

Ingredientes:

Massa:

- 2 xícaras de farinha de grão-de-bico (240 g)
- 1/4 xícara de azeite de oliva (60 ml)
- 1/2 xícara de água gelada (120 ml)
- 1 colher de chá de sal (5 g)

Recheio:

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (30 ml)
- 1 cebola média picada (150 g)
- 2 dentes de alho picados (10 g)
- 1 cenoura média ralada (100 g)
- 1 abobrinha média ralada (150 g)
- 1 pimentão vermelho picado (150 g)
- 1 xícara de ervilhas frescas ou congeladas (150 g)
- 1 tomate médio picado (150 g)
- 1 colher de chá de orégano seco (5 g)
- 1/2 colher de chá de cúrcuma em pó (2 g)
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1/4 xícara de salsinha picada (15 g)

Modo de Preparo - Passo a passo

Preparar a Torta de Grão-de-bico com Legumes Vegana e Sem Glúten é uma tarefa simples e prazerosa. Vamos seguir o passo a passo para garantir que sua torta fique perfeita.

Massa:

1. Em uma tigela grande, misture a farinha de grão-de-bico e o sal.
2. Adicione o azeite de oliva e misture bem com as mãos até formar uma farofa.
3. Acrescente a água gelada aos poucos, misturando até obter uma massa homogênea e que desgrude das mãos. Se necessário, adicione um pouco mais de água.
4. Forme uma bola com a massa, envolva em plástico filme e leve à geladeira por cerca de 30 minutos.

Recheio:

1. Em uma frigideira grande, aqueça o azeite de oliva em fogo médio.
2. Adicione a cebola picada e refogue até que fique translúcida, cerca de 5 minutos.
3. Acrescente o alho picado e refogue por mais 2 minutos.
4. Adicione a cenoura ralada, a abobrinha ralada e o pimentão picado, refogando por mais 5 minutos até que os legumes comecem a amolecer.
5. Junte as ervilhas, o tomate picado, o orégano e a cúrcuma, misturando bem.
6. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto e cozinhe por mais 5 minutos, mexendo ocasionalmente.

7. Por fim, acrescente a salsinha picada e misture bem. Reserve o recheio para esfriar um pouco.

Montagem:

1. Preaqueça o forno a 180°C.
2. Retire a massa da geladeira e divida em duas partes, uma maior para a base e outra menor para cobrir a torta.
3. Em uma superfície enfarinhada com farinha de grão-de-bico, abra a parte maior da massa com um rolo até obter um disco que cubra o fundo e as laterais de uma forma de torta (aproximadamente 24 cm de diâmetro).
4. Forre a forma com a massa aberta, pressionando bem as laterais e o fundo.
5. Adicione o recheio de legumes na forma, espalhando uniformemente.
6. Abra a parte menor da massa e cubra a torta, selando bem as bordas. Faça alguns cortes na superfície para permitir a saída de vapor.

Assar:

1. Leve ao forno preaquecido e asse por cerca de 35-40 minutos, ou até que a massa esteja dourada e crocante.

Serviço:

1. Retire a torta do forno e deixe esfriar por alguns minutos antes de cortar e servir.

Dicas Adicionais:

- Experimente variar os legumes do recheio de acordo com sua preferência ou com o que estiver disponível.
- Para um toque especial, pincele a massa com um pouco de azeite antes de levar ao forno, ajudando a dourar mais rapidamente.
- A torta pode ser servida quente ou em temperatura ambiente, acompanhada de uma salada fresca.

Dúvidas Comuns

1. Posso substituir algum ingrediente?

Sim, você pode substituir os legumes por outros de sua preferência. Por exemplo, espinafre, cogumelos ou brócolis funcionam muito bem.

2. Como faço para baratear a receita?

Opte por legumes da estação, que costumam ser mais baratos e frescos. Use ervilhas enlatadas no lugar das frescas.

3. Como ampliar a receita para 2 e 4 pessoas?

Para duas pessoas, corte todos os ingredientes pela metade. Para quatro pessoas, dobre a quantidade de cada ingrediente.

4. Posso congelar a torta?

Sim, você pode congelar a torta já assada e resfriada. Envolver bem em plástico filme e alumínio antes de congelar.

5. A massa pode ser feita com outra farinha?

Para manter a receita sem glúten, você pode experimentar farinhas como a de arroz ou de amêndoas, mas a textura pode variar.

Benefícios dos Ingredientes

A Torta de Grão-de-bico com Legumes Vegana e Sem Glúten é rica em proteínas e fibras, graças à farinha de grão-de-bico.

Os legumes adicionam uma variedade de sabores e texturas, tornando a torta nutritiva e saborosa.

O azeite de oliva traz gorduras saudáveis, enquanto a cúrcuma oferece um toque especial e benefícios antioxidantes.

As Melhores Ocasões para servir a Torta de Grão-de-bico com Legumes Vegana e Sem Glúten

Esta torta é ideal para almoços de fim de semana, jantares leves ou até mesmo para levar como marmita para o trabalho.

Pode ser servida em festas ou reuniões familiares, surpreendendo os convidados com uma opção deliciosa e saudável. Para acompanhar, sucos naturais ou chá gelado são ótimas escolhas.

Como Ganhar uma Renda Extra com a Torta de Grão-de-bico com Legumes Vegana e Sem Glúten

1. Venda por encomenda: Ofereça a torta em grupos de WhatsApp ou redes sociais, aceitando encomendas para eventos e reuniões.
2. Parcerias com cafeterias: Converse com donos de cafeterias locais para oferecer sua torta como uma opção no cardápio deles.
3. Feiras e eventos veganos: Participe de feiras de alimentos e eventos veganos, vendendo a torta em porções individuais.

Conclusão

Preparar a Torta de Grão-de-bico com Legumes Vegana e Sem Glúten é uma excelente maneira de diversificar suas refeições com um prato saboroso e saudável.

Esperamos que você tenha gostado dessa receita e, se fizer em casa, compartilhe sua opinião e sugestões conosco. A culinária vegana pode ser deliciosa e inovadora, e queremos saber como foi sua experiência.