

EBOOK

# RECEITAS DE MAIO

• *Tosta de grantuna*

*Comunidade Segundas Sem Carne*

*Made Choices*

## Grantuna

**GranTuna** (grão e atum), é um patê de grão-de-bico com maionese e alguns ingredientes que lhe confere um sabor muito aproximado ao “patê de atum”. Um patê delicioso **numa versão 100% vegetal** perfeito para servir com pão ou tosta.



A maionese de tofu pode ser substituída por 1 abacate ou uma maionese vegan

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (POR MUFFIN):

.....  
CALORIAS 133kcal    PROTEINA 9g    GORDURA 3g    HIDRATOS 18g    AÇÚCAR 4g    FIBRA 4g

## GRANTUNA

**DOSES**  
6 tostas**PREPARAÇÃO**  
20 min**TEMPO TOTAL**  
20 min**CONSERVAÇÃO**  
5 dias frio*Maionese tofu*

- 200g de tofu
- 80ml bebida vegetal
- ½ colher sobremesa mostarda Dijon
- Sumo de meio limão
- 1 c.sopa levedura nutricional
- 1 dente de alho
- Pimenta preta em pó (a gosto)
- Sal marinho (pitada)

*Para o patê*

- 300g grão-de-bico (já cozido)
- 1 cebola roxa (pequena)
- 100g pickles
- Molho generoso de salsa ou coentros
- 1 dente de alho
- 1 folha alga nori (opcional)
- Maionese de tofu
- 1 c.chá mostarda dijon
- Sumo meio limão
- Sal e pimenta (a gosto)

*Maionese de tofu:*

1. Num processador de alimentos juntar todos os ingredientes para fazer a maionese de tofu.
2. Triturar até virar um creme liso.
3. Ajustar os temperos e os líquidos se necessário.

*Esmagar o grão-de-bico:*

1. Numa taça juntar o grão-de-bico já cozido e escorrido. Com esmagador de batatas (ou um garfo) esmagar o grão grosseiramente (deixando alguma textura).

*Picar os ingredientes:*

2. Picar a cebola roxa (em pedaços pequenos), a salsa e os pickles.
3. Num processador triturar a alga até virar um pó. A alga vai dar aquele toque especial a “peixe”, no entanto não é obrigatório usar.

*Fazer o patê:*

4. Ao grão juntar a cebola, a salsa, os pickles picados e a alga em pó.
5. Juntar a mostarda, o dente de alho esmagado, sumo de limão, a pimenta e o sal.
6. Envolver tudo com uma colher e juntar a maionese de tofu aos poucos até obter a consistência de um patê bem cremoso.
7. Ajustar os temperos.

## Tosta de grântuna

Esta tosta é perfeita para a época da Primavera/Verão. Pode ser consumida entre refeições ou servir com uma sopa e temos uma refeição principal completa, proteica e nutritiva.



# TOSTA DE GRANTUNA



**DOSES**  
1 tosta



**PREPARAÇÃO**  
5 min



**FOGÃO**  
15 min



**TEMPO TOTAL**  
20 min



**CONSERVAÇÃO**  
1 dia

- GranTuna
- 2 fatias de pão
- 1 dente de alho
- Azeite
- 1/2 curgete
- Rebentos (usei de agrião)



## Grelhar a curgete:

8. Aquecer uma frigideira ou grelhador e juntar um pouco de azeite.
9. Cortar a curgete em rodela.
10. Dispor as rodela de curgete na frigideira e deixar grelhar.
11. Quando estiver dourado, virar as rodela de curgete.
12. Temperar com sal, pimenta e alecrim

## Grelhar as fatias de pão:

13. Na mesma frigideira ou grelhador, juntar as fatias de pão e deixar tostar.
14. Deixar cozinhar dos dois lados.
15. Cortar um dente de alho a meio e passar por cada fatia de pão quente.

## Montar a tosta:

16. Dispor a fatia de pão numa tábua.
17. Juntar uma camada de rodela de curgete grelhadas.
18. Juntar uma camada generosa de GranTuna.
19. Terminar com uma camada de rebentos.
20. Fechar com a outra fatia de pão.

