

10 receitas a base de plantas descomplicadas

Exclusividade

Royal Chef Fernando Jardim

CREME AFRICANO DE BATATA-DOCE



Ingredientes

- 1Kg Batata doce
- 200g Cenoura
- 200g Farinha de amendoim
- 1 Cebola
- 1/2 Pimentão vermelho
- 1 Colher de chá de Gengibre ralado
- 1 Molho de Salsinha
- Pimenta Fresca a gosto
- Sal a gosto



Modo de preparo:

1. Em uma panela de pressão vamos cozinhar as batatas e a cenoura até ficarem bem macias. o tempo de cozimento é de cerca de 20 minutos após levantar pressão.
2. Com estas cozidas vamos colocar em um liquidificador junto com nossa farinha de amendoim, o gengibre ralado e o sal.
3. Bata até que vire um creme com boa consistência, pode acrescentar de 1/2 a 1 xícara de água para ajudar no processo.
4. Em outra panela refogue a cebola e o pimentão cortados em quadrados bem pequenos, acrescente a pimenta e em seguida coloque o creme feito com as batatas, a cenoura e o amendoim.
5. Deixe ferver para incorporar os temperos, acrescente a salsinha e pronto, esta é uma receita que criei inspirado em um prato angolano.

RISOTO ETÍOPE



Ingredientes

- 300g Arroz arbóreo
- 1/2 Pimentão Vermelho
- 1/2 Pimentão Amarelo
- 1/2 Pimentão Verde
- 300g Tomate Molho
- 50g Cevada em grãos

Modo de preparo:

1. Pique os pimentões em cubinhos médios e refoque bem, acrescente o arroz, a cevada e sal a gosto, siga refogando sem adicionar a água e em seguida coloque os tomates em cubinhos bem picados, o menor possível.
2. Acrescente 3 xícaras de água e deixe cozinhar sem evaporar toda água, assim você vai obter um risoto com um caldo espesso e manter a devida suculência para o seu risoto.



O corte é a chave da textura ideal da receita. Podemos fazer muitos tipos de cortes em nossos ingredientes, por isso, corte pedaços pequenos dos pimentões para deixar o risoto mais saboroso.

MOCOTÓ VEGANO



Ingredientes

- 1Kg Feijão Branco
- 2 Cebolas
- 1 Pimentão Vermelho
- 2 dentes de alho
- 1 molho de coentro
- 300g de cogumelo shitake
- 4 Tomates maduros
- 4 Cenouras pequenas ou 4 linguças vegana
- 30g de Tofu defumado picado

Modo de preparo:

1. Cozinhar o feijão por 40 minutos na panela de pressão e reservar.
2. Em outra panela refogar a cebola, pimentão, o alho e o sal, com estes dourados acrescente a linguiça vegetal ou cenoura, cortadas em rodela e o tofu defumado picado.
3. Por último os cogumelos cortados em tiras e o coentro bem picado.
4. Quando sentir que os cogumelos estiverem com uma textura mais macia, coloque o feijão branco cozido e os tomates cortados em pedaços médios.
5. Confira o sabor para definir se a quantidade de sal está adequada, certifique-se também a consistência do caldo, ele deve estar mais grosso, incorporando o sabor do feijão branco.

MOQUECA DE BANANA DA TERRA

Ingredientes

- 1kg Banana da terra
- 1/2 Pimentão vermelho
- 1/2 Pimentão amarelo
- 1 Cebola
- 1 Molho de Coentro
- 1 litro de Leite de coco
- Tomate molho - 0,5kg
- Azeite de Dendê



Modo de preparo:

- Para começar, coloque as bananas com casca para cozinhar em uma panela com água, o cozimento vai variar de acordo com a maturação da sua banana, mas geralmente leva cerca de 10 a 15 minutos em água fervente. Não se preocupe se sua banana não estiver no ponto perfeito, na finalização da moqueca, você pode deixar ela cozinhar no molho.
- Em outra panela vamos iniciar a refogar a cebola e os pimentões no azeite de dendê, a cebola deve estar cortada em tiras ou meia lua, coloque o sal e acrescente as bananas cortadas em rodelas, incorpore os temperos na banana e acrescente o leite de coco, deixe ferver sem que machuque sua banana e tire a consistência dela.
- Por fim acrescente os tomates cortados em rodelas e o coentro, bem picado. É importante que estes dois ingredientes não cozinhem demais, não queremos que o tomate solte demais no nosso molho e nem que o coentro roube todo sabor de nosso prato. É isso, fácil assim, sua moqueca está pronta.

NHOQUE DE BANANA DA TERRA



Ingredientes

- 1kg de banana da terra
- 3 dentes de alho
- Salsinha
- Cebolinha
- Sal a gosto

Modo de preparo:

- Cozinhe as bananas com casca por cerca de 20 a 30 minutos.
- Descasque-as e amasse bem até virar uma pasta. Acrescente o alho, salsinha, cebolinha picados e o sal a gosto.
- Misture bem, incorporando todos ingredientes. Depois é simples, modele suas bolinhas e frite até dourar todos os lados, também pode ser assado no forno.
- Assim que fritar ou assar, é só colocar em uma travessa e acrescentar o molho de sua preferência.



"A Banana da Terra é responsável por diversos benefícios ao organismo, como regular o intestino, diminuir a prisão de ventre e o apetite, pois aumenta a saciedade, sendo rica em fibras."

ESTROGONOFÉ COM BROTO DE BAMBU



Ingredientes

- 300g de brotos de bambu em conserva
- 200g de Cogumelo Paris in natura
- 2 Cebolas
- 200g de Tomates maduros
- 1 Pimentão Amarelo
- 1/4 de xícara de shoyo
- 300ml de Leite de Côco



Modo de preparo:

1. Pique as cebolas no formato de meia lua, ligieramente espessa, cerca de 1cm e o pimentão em tiras pequenas.
2. Refogue bem a panela onde irá preparar o estrogofe e acrescente os brotos e o cogumelo cortado ao meio.
3. Enquanto vai dourando estes ingredientes pique seus tomates, retirando o miolo (água e semente).
4. Coloque junto os tomates bem picados e misture bem até dissolver bem os tomates.
5. Agora é só acrescentar o shoyo e o leite de côco, caso o shoyo não salgue o suficiente, você pode acrescentar um pouco mais de shoyo ou sal.



"Optamos sempre por ingredientes orgânicos, livres de qualquer tipo de química tratada. Um melhor resultado aa saúde e ao paladar!"

NO-OMELETE VEGANA

Ingredientes



- 1/2 pimentão vermelho
- 1/2 pimentão amarelo
- 1/2 pimentão verde
- 1 Cebola
- 1 Batata Ralada
- 1/2 Xícara de farinha de grão de bico
- 1/2 Xícara de água morna
- Sal a gosto
- Um fio de azeite de oliva



Modo de preparo:

1. Pique os pimentões e a cebola e coloque em um recipiente, acrescente a batata ralada, a farinha de grão de bico, o sal, a água e o azeite.
2. Misture bem até incorporar bem a farinha com a água. Note que vai levantar uma leve espuma.
3. Eu usei o mixer mas você pode fazer na mão tranquilamente. Para preparar o nomelete é só colocar na sua frigideira com mais um fiozinho de azeite e dourar ambos os lados, exatamente como você fazia antes com as omeletes tradicionais.

PESTO DE ORA PRO NÓBIS



Ingredientes

- 100g de Ora-pro-nóbis
- 250ml de Azeite de oliva
- 10g de gengibre
- 1 Colher de chá de açafrão em pó
- 100g de Ricota de Nozes
- Sal a Gosto

Modo de preparo:

No liquidificador leve todos ingredientes, exceto a ricota que vai no final. Bata tudo por 7 minutos ou até triturar bem. Por último adicione a ricota e bata rapidamente, apenas para incorporar no restante do molho. Pronto um molho pesto de Ora-pro-nóbis rico em ferro, magnésio e proteínas!

KETCHUP DE GOIABA

Ingredientes

3 Goiabas Maduras
1 lata de tomates pelados
1/2 Xícara de vinagre
1/2 Xícara de Açúcar mascavo
1 Colher de sopa de melado
Pitada de Sal



Modo de preparo:

- Pique as goiabas com casca e coloque em um recipiente, acrescente os tomates, o açúcar, vinagre, e o sal.
- Bata tudo com um mixer ou no liquidificador.
- Leve a panela mas coe primeiro para remover as sementes e qualquer resíduo.
- Deixe ferver e reduzir até ficar uma consistência cremosa e menos aquosa, acrescente o melado e deixe reduzir mais um pouco. Pronto, deixe esfriar e levea geladeira.

PATÊ DE TOFU COM AZEITONA



Ingredientes

200g de Tofu branco
50g de Azeitonas Verde ou pretas
3 Colheres de Sopa de Azeite de Oliva
1 Limão (suco)
Sal a gosto

Modo de preparo:

- Em um processador ou liquidificador coloque todos ingredientes e bata até adquirir uma consistência cremosa. Esta é uma ótima receita para salgados forneáveis.