

RECEITAS COM PANCs e OUTROS – Projeto de Extensão É bom pra quê?

Coordenadora: *profa Cecília Midori Ikegami (cecilia.i@ifsp.edu.br)*

Membros: *Débora Cavalcante Silva (CSP – debora.silva@ifsp.edu.br) e Leonardo Mourão Torres (CTI)*

Bolsistas: *Eduardo Oliveira Souza e Júlio César Ribeiro Doneda (souza.eduardo1@aluno.ifsp.br doneda.julio@aluno.ifsp.edu.br)*



RECEITA FAROFA ORA PRÓ NOBIS:

Ingredientes:

- 1 cebola média picada;
- 3 dentes de alho picado
- 1 tomate picado
- um punhado de bacon picadinho
- um punhado de linguiça calabresa
- 1 linguiça picada
- 1 punhado pequeno de cheiro verde
- 10 folhas de ora-pro-nobis picada em fatias finas
- 200 g de farinha flocada de milho ou 3 xícaras médias.

Preparo:



Refogar a cebola e o alho até ficarem levemente dourados, acrescentar as carnes, ora pró-nobis e tomate – refogar o suficiente para fritarem levemente. Adicionar sal, o cheiro verde e por último a farinha de milho flocada.

**** outras dicas para usar a ORA-PRO-NOBIS:**

- colocar no feijão: refogar a ora-pro-nobis com o alho, cebola e temperos para depois acrescentar o feijão cozido;
- colocar em sucos, sopas, omeletes

RECEITAS COM JACA VERDE E CAROÇO DA JACA MADURA:



Como utilizar a semente de jaca madura:

Lave as sementes e cozinhe em panela de pressão com sal a gosto. Retirar a casca na hora de comer. As sementes podem ser trituradas para purê, pão, bolo ou pudim.

Sementes de jaca torradas ou assadas:

As sementes também podem ser assadas ou torradas. Depois de assá-las, pode-se temperá-las ainda quentes, com sal, manteiga ou azeite, temperos (pimenta do reino, orégano, o tempero que lhe agrade).

CARNE DE JACA VERDE (muito usada por vegetarianos e veganos para substituir carne de frango)

Preparo da jaca verde:

Escolher frutos verdes da jaca de tamanho pequeno a médio (tamanho que caiba inteiro na panela de pressão). Cobrir a jaca com água sem cortá-la (ela libera um látex muito grudento se cortar ela verde).

Deixe cozinhar bem e escorra a jaca sob água fria.

Depois retire a casca, desfie, e aproveite tudo, inclusive as sementes embrionárias.



A jaca dessa forma pode ser congelada em porções para uso posterior, ou utilizadas na sequência para a confecção do recheio de “frango vegano”. Essa carne de jaca desfiada é usada em substituição ao frango nas receitas. Bem temperado (com alho, cebola, tomate, especiarias) fica com sabor e textura muito parecidos com a do frango.

FOLHA DE CENOURA:

Utilize as partes mais tenras (folhas) e mais novas.

Ela pode ser consumida crua – como é fibrosa, recomendo o uso em sucos verdes.

As folhas bem picadinhas podem ser refogadas, adicionadas a omeletes, massas (de torta de liquidificador, panquecas),

Bolinhos de legumes fritos com folhas de cenoura também são deliciosos.

As partes mais tenras podem ser passadas na farinha de trigo, depois em massa para fritar – ficam bem crocantes e muito saborosas.

As folhas também podem ser secas (primeiro penduradas em um varal, depois de alguns dias, levar no forno para terminar de secar – neste último caso, aproveitar o forno já aquecido e **desligado** após ter assado uma carne, bolo, etc). Quando as folhas estiverem bem secas, triturar com as mãos e guardar em um pote na geladeira: usar como tempero em carnes cozidas, molhos, panquecas. Fica parecido com orégano seco.



Receita bolinho de legumes com folha de cenoura:

Pegar as partes mais macias (ponteiras da folha da cenoura) – lavar em água corrente. E na sequência, “passar” esses galinhos na massa de farinha de trigo abaixo. Escorrer o excesso de massa antes de fritar em fogo médio. *Coloque uma xícara pequena de farinha de trigo e a mesma medida de água. Adicionar uma colherinha de café de fermento royal e uma pitada de sal. A massa é bem mole.*

BERTALHA

Planta muito cultivada na Índia e sudeste asiático. É sempre consumida cozida/refogada (não recomendada para sucos verdes, por exemplo). Tem consistência muito similar ao do espinafre. Pode ser encontrada em algumas feiras de produtos orgânicos ou as que comercializam os produtos diretamente do produtor.



RECEITA DE BERTALHA REFOGADA:

Uma das formas de preparo consiste em saltear/refogar as folhas e talos (as partes mais tenras) após higienização dos mesmos. Colocar um pouco de azeite ou manteiga em frigideira, alho cortado em tiras finas. Fritar um pouco o alho e depois adicionar a Bertalha. Também fica bom em pratos que levam folhas (por exemplo na finalização de caldos, cozidos), omeletes (após escaldamento em água fervente).

BROTO DE BAMBU

Pode ser usado de forma similar ao palmito. Porém, ele tem uma nódea que o deixa um pouco amarelado. Por isso deve ter um pré-preparo para o consumo.

Os brotos de bambu são comestíveis. Caso ele esteja com a casca, é necessário limpá-lo para ficar apenas com o “miolo”. É recomendado fatar o bambu em rodela. Só devem ser consumidos após a fervura em água com um pouco de bicarbonato de sódio por 15-20 minutos (sugere-se que esse processo seja feito 2 ou 3 vezes). Após esse cozimento, pode ser congelado em porções até o momento do uso.

Ele pode ser comido refogado (de forma similar ao palmito), como recheio de tortas, refogado juntamente com carnes e outros legumes, ou mesmo consumido em conserva.

O prato “frango a xadrez” em sua receita original leva broto de bambu.



Receita de frango a xadrez (usando broto de bambu):

2 colheres (sopa) de óleo;
1 colher de chá de óleo de gergelim;
Um pouco de gengibre ralado;
350g de peito de frango em cubos;
1/2 cebola picada em pedaços grandes;
1/3 de pimentão vermelho picado em pedaços médios;
1/3 de pimentão amarelo picado em pedaços médios;
1/3 de pimentão verde picado em pedaços médios;
1 xícara e meia de brócolis separado em buquês;
½ cenoura grande cortada em tiras com um pouco menos de 0,5 cm de largura;
30g de amendoim sem pele torrado;

Ingredientes do molho:

1 colher (sopa) bem cheia de amido de milho;
100 ml de água;
½ colher rasa de chá de açúcar;
50 ml de shoyu;

Modo de preparo:

Picar o frango em cubos. Tempere o frango com antecedência (cerca de 1 hora antes do início do preparo). Colocar um pouco de alho bem picadinho, um pouco de vinagre ou limão (suco de ½ limão pequeno), um pouquinho de sal (lembre-se que no final da receita vai shoyu, então cuidado para não salgar muito o frango!), um pouco de gengibre ralado e um pouco de maisena (a maisena deixa o frango com aspecto mais suculento, para que ele não fique muito seco na receita); Picar a cenoura em tiras médias, os pimentões, a cebola, o brócolis separar “em ramas” menores (não picar!). Ferventar a cenoura, o brócolis e os pimentões em água fervente para que eles cozinhem um pouco (fiquem “al dente” – caso contrário, eles não cozinharão o suficiente no preparo do prato e ficarão crus).

Refogue o frango juntamente como óleo comum, óleo de gergelim e o alho picado; assim que o frango estiver bem cozido, adicione a cebola. Refogue um pouco, e na sequência adicione os legumes ferventados, tempere com o gengibre, adicione o shoyu, o açúcar.

Assim que essa mistura estiver bem homogênea, e tiver cozido um pouco dilua a maisena na água e adicione no refogado. Misture bem até que a maisena “engrosse” o caldo. Ao final de tudo adicione o amendoim torrado e sirva.

“SUCHA” DE FLOR DE HIBISCO

“vinagreira” (nome popular)

Recebe esse nome pois é suco, mas também é chá!

Ingredientes:

- 7 flores de hibisco
- 1 litro de água
- 5 folhas de capim cidreira frescas
- maçã picada
- açúcar, mel, melaço a gosto
- especiarias: canela, cardamomo, gengibre – caso goste. Também pode adicionar limão espremido, abacaxi, morango que também fica muito gostoso.

Preparo: ferver a água, adicionar o hibisco e tampar (abafar) por pelo menos 20 minutos. Quanto mais tempo deixar o hibisco, mais vermelho ficará o chá.

Quando estiver morno ou frio, bater no liquidificador com o capim cidreira e açúcar a gosto. Peneirar. Adicionar a maçã picada, e especiarias e guardar na geladeira.

