

Mandiopiry - Catupiry de Mandioca

Ingredientes:

- 1 + 1/4 xícara (chá) de mandioca;
- 1 + 1/2 xícara (chá) de água;
- 1/2 xícara (chá) de azeite extra virgem de oliva;
- 1/2 xícara (chá) de farinha branca (não pode ser a integral);
- sal.

Preparo:

Cozinhe a mandioca. Quando que ela estiver macia, bata no liquidificador com a água (use preferencialmente a própria água do cozimento). Depois, acrescente a farinha, o sal e vai colocando o azeite aos poucos.. Despeje a mistura em uma panela e leve ao fogo até levantar fervura e engrossar. Está pronto o catupiry de mandioca!

Queijo de Amendoim

Ingredientes:

- 2 xícaras de Amendoim descascados e germinados (não consumir se estiver com pontos amarelos e escuros ou se a casca estiver amarelada)
- Alho
- Cebola
- Azeite
- Limão
- Sal

Preparo:

Bata tudo no liquidificador.

Queijo quase Mussarela

Ingredientes:

- aproximadamente 300g de tofu
- 150ml de água
- 2 colheres de sopa cheias de levedura de cerveja em flocos*
- 1 colher de sopa cheia de ágar-ágar em pó
- alfavaca e orégano a gosto
- sal de ervas (costuma ser caro, vale testar com sal de cozinha)
- Sumo de meio limão grande
- 1 colher de sopa de shoyo
- 1 colher de sopa de azeite de oliva

Preparo:

Triture o tofu na batedeira ou liquidificador. Coloque em uma panela a água e leve ao fogo. Antes de começar a ferver, adicione a ágar-ágar e mexa bem para que se dissolva. Coloque a levedura e o suco de limão. Mexa bem e junte ao tofu, bata novamente até conseguir uma mistura homogênea. Despeje essa mistura na panela novamente, adicione os condimentos e cozinhe por alguns segundos para que tudo se misture. Divida a mistura em potes (untados com água) e deixe que esfrie e coalhe antes de desmoldar.

Obs VegVida:

Esse levedo utilizado é o Red Star (que é flocado e amarelo claro, ajuda a dar cor na receita e não tem um gosto tão forte quanto o que temos por aqui. E eu testei receitas com ele e não gostei, só pra constar).

Usando o nacional (que é acinzentada, seja pó ou flocos é mais amargo) coloquem aos poucos (colher de café/chá) pra adaptar ao gosto e usem açafrão/cúrcuma pra mudar a cor (tom amarelado).

Mussarela Vegana (Vegarela III)

Ingredientes:

- 1 xícara de Tofu Macio ou Firme
- 1/4 de xícara de Azeite
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 1/3 de xícara de água
- 1 colher de sopa de polvilho azedo
- 1 pitada de açafrão em pó para colorir
- sal e pimentado-do-reino a gosto

Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter um creme homogêneo. Transfira para uma panela pequena e leve ao fogo alto. Assim que ferver, abaixe o fogo e cozinhe de 3 a 4 minutos. Mexa constantemente com uma espátula reta para não grudar. Mantenha congelado o que não usar.

Mussarela Vegana

Ingredientes:

- 1 xícara de polvilho doce
- 1 xícara de polvilho azedo
- 2 colheres de sopa de purê de mandioquinha
- 2 xícaras de água
- 6 colheres (de sopa) de azeite de oliva ou óleo
- sal à gosto (+/- 1 colher de sopa)

Preparo:

Bater no liquidificador ou processador a mistura de água com os polvilhos, o sal, o azeite e a mandioquinha. Passar a mistura (que fica bem líquida mesmo) para uma panela antiaderente e, no fogo alto, ficar mexendo até que forme uma massa dura e se desprenda totalmente da panela (não pode parar de mexer (demora uns 3 minutos até que endureça)Depois disso retire essa massa, dê a forma que quiser e retorne ao fogo baixo pra dourar os lados. Deixar 1 dia na geladeira antes de consumir.

Vegarela (Mussarela Vegana)

Ingredientes:

- 200g de tofu
- 1 colher de chá de cebola em pó
- 1/4 de colher de chá de alho em pó
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 colher de sopa de mostarda
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 1 colher de chá de polvilho azedo
- 1/4 de xícara de azeite de oliva
- Suco de 1/2 limão
- 1/4 de xícara de água (se precisar)

Preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador, deixando a água por último e só utilizar caso seja necessário. Este queijo fica cremoso, é ideal pra espalhar sobre pizza, ele fica com consistência de mussarela bem derretidinha só depois que vai ao forno. Pode ser assado junto da pizzas.
