

## Antepasto de abobrinha com pimenta Cambuci

### INGREDIENTES:

abobrinha italiana - 6  
pimenta cambuci - 20  
cebola roxa - 2  
azeite de oliva - 3  
sal - 7

### COMO FAZER:

- 1- Preaqueça o forno a 200 °C.
- 2- Lave e seque as abobrinhas e as pimentas.
- 3- Corte as abobrinhas em fatias finas e reserve.
- 4- Corte as pimentas ao meio, retire os cabinhos, as sementes e descarte. Pique as pimentas e reserve.
- 5- Descasque a cebola e corte em fatias finas.
- 6- Transfira para uma assadeira e adicione as abobrinhas, pimentas, azeite de oliva, sal e pimenta-do-reino.  
Misture bem e cubra com papel manteiga.
- 7- Leve ao forno preaquecido por cerca de 40 minutos. Retire o papel manteiga na metade do tempo.
- 8- Sirva morno ou em temperatura ambiente. Espere esfriar e guarde o restante em potes de vidro na geladeira.  
Dura cerca de 5 dias.

## Assado de tofu

### INGREDIENTES:

tofu - 1  
salsinha - 1  
cebola - 1  
paprica - 2  
shoyu - 2  
azeite de oliva - 2  
alho - 2  
sal - 5

### COMO FAZER:

- 1- Comece drenando o tofu. Retire o tofu da embalagem e descarte a água da conserva. Corte ao meio e coloque os pedaços sobre um pano limpo e seco. Enrole e coloque um objeto pesado em cima para pressionar e sair a água. Deixe drenando por cerca de 20 minutos. Quanto mais água sair mais saboroso fica, além de que irá assar mais rápido.
- 2- Preaqueça o forno a 200 °C e unte uma fôrma de bolo inglês (23 x 10 cm) com azeite. Reserve.
- 3- Transfira o tofu para um recipiente grande e esmigalhe com um garfo.
- 4- Acrescente os demais ingredientes e misture bem até ficar homogêneo.
- 5- Transfira para a fôrma e espalhe o tofu. Pressione com as costas da colher para ficar compacto.
- 6- Pincele um fio de azeite e leve ao forno preaquecido por cerca de 1 hora, ou até formar uma casquinha dourada e ficar firme.
- 7- Retire do forno e reserve por cerca de 10 minutos.
- 8- Desenforme com cuidado e sirva cortado em fatias, ou, se preferir, sirva diretamente da fôrma em colheradas.

## Entrevero de pinhão com cogumelos

### INGREDIENTES:

pinhao cru - 2  
cogumelo shimeji - 1  
cogumelo paris - 1  
oleo vegetal - 2  
alho - 2  
cebola - 1  
pimentao vermelho - 1  
tomate - 2  
sal - 5

### COMO FAZER:

- 1- Coloque os pinhões numa panela e cubra com água. Leve ao fogo médio e cozinhe por cerca de 30 a 40 minutos a partir do momento que levantar fervura.
- 2- Descasque os pinhões com uma faca, espremedor de alho ou pinholino. Faça isso enquanto ainda estão quentes, assim fica mais fácil. Reserve.
- 3- Higienize os cogumelos com um pano de prato úmido e corte em pedaços menores. Reserve.
- 4- Numa frigideira grande aqueça metade do óleo vegetal (1 colher de sopa) e refogue o alho rapidamente.
- 5- Acrescente os cogumelos e tempere com metade do sal (1/2 colher de chá). Refogue até evaporar bem a água e os pedaços ficarem dourados. Retire os cogumelos e reserve.
- 6- Na mesma frigideira coloque o restante do óleo vegetal (1 colher de sopa) e refogue a cebola até ficar translúcida.
- 7- Adicione o pimentão e o tomate. Tempere com o restante do sal (1/2 colher de chá), páprica defumada e pimenta-do-reino. Refogue até os pedaços de tomates se desmancharem.
- 8- Acrescente os pinhões e os cogumelos. Misture bem e refogue por cerca de 3 minutos, se necessário acrescente água para manter o entrevero úmido.
- 9- Desligue o fogo e acrescente a salsinha picada. Misture bem e sirva ainda quente.

## Fricassé de carne de jaca

### INGREDIENTES:

jaca verde - 4  
milho verde - 1  
agua - 100  
castanha de caju - 1  
batata palha - 1  
cebola - 1  
tomate - 1  
azeite de oliva - 2  
suco de limao - 1  
alho - 2  
sal - 5

### COMO FAZER:

- 1- Escorra as castanhas e lave em água corrente.
- 2- Transfira para o liquidificador e adicione a água (1/2 xícara), o milho, o tomate e o suco de limão. Bata bem até obter um creme liso. Reserve.
- 3- Aqueça o azeite em uma panela grande e refogue a cebola até murchar.
- 4- Acrescente o alho descascado e picado. Misture bem e refogue por mais um minuto.
- 5- Adicione a carne de jaca, o creme do liquidificador e tempere com sal. Misture bem e cozinhe por alguns minutos, mexendo com frequência para não grudar no fundo da panela. Se necessário acrescente mais água.
- 6- Transfira o cozido para um refratário, usei um com 24 cm x 16 cm.
- 7- Cubra com batata palha e sirva logo em seguida. Não precisa levar ao forno.

## Fritada de Cará

### INGREDIENTES:

cara - 1  
tomate - 1  
cebola - 1  
óleo vegetal - 3  
sal - 3

### COMO FAZER:

- 1- Descasque o cará e rale na parte fina do ralador. Procure não ralar o cará com muita antecedência, porque ele oxida e fica escuro.
- 2- Rale e pique os legumes e temperos que for usar.
- 3- Misture tudo em uma tigela, e tempere com sal.
- 4- Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo, de preferência com um fio de óleo.
- 5- Espalhe a massa e nivele com uma colher. Tampe e deixe cozinhar por cerca de 7 minutos.
- 6- Vire e deixe cozinhar por cerca de 7 minutos. Sirva ainda quente.

## Hamburguer de Lentilha

### INGREDIENTES:

lentilha - 1  
farinha de aveia - 1  
cebola - 1  
sal - 2  
óleo vegetal - 3

### COMO FAZER:

- 1- Em uma panela grande cozinhe a lentilha até ficar macia;
- 2- Escorra a água e transfira para um prato grande. Amasse com ajuda de um garfo, não precisa ficar homogêneo, pode deixar alguns grãos inteiros para dar textura ao hambúrguer;
- 3- Pique a cebola em cubinhos e doure no óleo vegetal. Para sujar menos louça indico você a dourar a cebola na mesma panela usada no cozimento da lentilha;
- 4- Misture a lentilha amassada com a cebola dourada, salsa picada, sal a gosto e farinha de aveia (ou outra farinha);
- 5- Modele os hambúrgueres no tamanho e espessura que quiser;
- 6- Aqueça um fio de óleo vegetal e frite o hambúrguer nos dois lados até ficar dourado. Os hambúrgueres que você não for consumir congele sem fritar para os próximos dias.

## Raspadinha de açaí com limão

### INGREDIENTES:

acai - 200

agua - 300

suco de limao - 2

melado de cana - 3

### COMO FAZER:

- 1- Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea. Experimente e adicione mais melado para adoçar, se necessário.
- 2- Transfira para uma assadeira ou fôrma que caiba numa prateleira do seu freezer, sobre uma superfície plana.
- 3- Leve ao freezer por cerca de 4 horas, ou até congelar.
- 4- No momento de servir, raspe a mistura congelada com um garfo até formar raspinhas de gelo. Sirva imediatamente em copinhos ou taças.