

RECEITAS COM HORTALIÇAS



VOL. 1

Esta coleção de receitas foi elaborada em colaboração com nossos queridos clientes.

Pode ser que alguma receita não seja exatamente como é feita em suas casas, pois as ideias foram compartilhadas despretensiosamente, seja em uma conversa ou em uma mensagem.

Gostaríamos que soubessem que é muito gratificante saber que fazemos parte de um dos momentos mais importantes de suas famílias.

É ao redor da mesa de jantar que temos a oportunidade de compartilhar tanto o nosso dia a dia quanto momentos incríveis, fortalecendo assim as relações.

Muito obrigado por nos permitir fazer parte de sua família.

Esperamos que esta troca de ideias de receitas possa enriquecer ainda mais suas refeições e fortalecer os laços de amizade e familiares.

ÍNDICE

- 01** Espaguete de pupunha ao molho pesto de manjericão e salada de rúcula
- 02** Risoto de camarão com rúcula
- 03** Risoto de gorgonzola com mostarda fresca
- 04** Vinagrete de tomate verde
- 05** Ohitashi Horenso
- 06** Rabanete em conserva
- 07** Arroz com pinhão
- 08** Salada beterraba cozida
- 09** Molho pesto de manjericão
- 10** Feijoada vergetariana
- 11** Bruschetta de shitake e shimeji
- 12** Suco verde
- 13** Molhos para saladas

01

ESPAGUETE DE PUPUNHA AO MOLHO PESTO DE MANJERICÃO E SALADA DE RÚCULA

Sugestão de: Carmen

INGREDIENTES

- 4 palmitos pupunha
- 1 maço de manjericão fresco
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de pinholes ou castanhas de caju
- $\frac{1}{2}$ xícara de azeite de oliva extra virgem
- 30 gramas de queijo parmesão picado ou ralado
- sal
- limão (opcional)
- folhas de rúcula

ESPAGUETE DE PUPUNHA AO MOLHO PESTO DE MANJERICÃO E SALADA DE RÚCULA

Sugestão de: Carmen

MODO DE PREPARO

- Rale os palmitos num ralador ou mandolina até obter fios semelhantes a espaguete. Escalde na água fervente com um pouco de sal por 3-5 minutos, retire e deixe escorrer.
- Num processador ou no liquidificador bata os ingredientes restantes até obter um molho pastoso. Prove e, se necessário, acerte o sabor com sal e suco de limão.
- Misture o palmito com o pesto e sirva



INGREDIENTES

- 300 g de camarão grande limpo
- meia colher (chá) de sal
- 7 colheres (sopa) de manteiga
- 1 litro de caldo legumes ou peixe
- 1 e meia xícara (chá) de arroz arbóreo
- 1 cebola
- 1 xícara (chá) de vinho branco seco
- 1 pote de logurte Natural Integral
- meia xícara (chá) de rúcula

MODO DE PREPARO

- Tempere os camarões com o sal e deixe-os tomar gosto por cerca de 10 minutos.
- Em uma frigideira grande, derreta três colheres (sopa) de manteiga e frite aos poucos os camarões para que não junte água. Retire-os do fogo e reserve.

RISOTO DE CAMARÃO COM RÚCULA

Sugestão de: Yolanda

- Em uma panela média, coloque três colheres (sopa) de manteiga e refogue a cebola.
- Adicione o arroz e o vinho branco.
- Mexa cuidadosamente até que o vinho tenha sido absorvido. Junte aos poucos o caldo fervente até que o arroz esteja al dente.
- Enquanto o arroz cozinha, bata no liquidificador o iogurte com a rúcula e reserve.
- Quando o arroz estiver pronto, retire do fogo misture uma colher (sopa) de manteiga e o iogurte temperado com a rúcula.
- Coloque o risoto em uma travessa, decore com os camarões e rúcula, e sirva a seguir.



Sugestão de: Bruno

INGREDIENTES

- 150 g de arroz arbóreo
- 100 g de queijo gorgonzola
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho amassado
- 1 cálice de vinho branco seco
- 2 l de caldo de legumes fervente
- 1 colher de sopa de manteiga
- Azeite
- Sal e pimenta a gosto
- meia xícara de folhas de mostarda picada

MODO DE PREPARO

- Refogue a cebola e o alho em azeite.
- Coloque o arroz e frite um pouco.
- Jogue o vinho branco e quando sentir seu aroma acrescente duas conchas de caldo de legumes, mexendo sempre.
- Coloque o gorgonzola e acrescente o caldo sempre que começar a secar.

RISOTO DE GORGONZOLA COM MOSTARDA FRESCA

Sugestão de: Bruno

- Por fim, quando chegar ao ponto, desligue o fogo e coloque a manteiga e as folhas de mostarda
- Mexa bem e deixe descansar por uns 3 minutos antes de servir.



Sugestão de Fátima

INGREDIENTES

- 3 tomates verdes
- 1 cebola roxa
- 4 colheres de vinagre
- 6 colheres de azeite
- sal, 1 pitadinha de açúcar
- folhas de meio maço de coentro (se não gostar ou não tiver, use salsinha)



MODO DE PREPARO

- Pique tudo em cubinhos.
- Coloque em uma tigela, junte o azeite, o vinagre, uma pitadinha de açúcar e tempere com sal a gosto.
- Fica ainda melhor se colocar uma horinha na geladeira.

Sugestão de: Selma e Elizabeth

INGREDIENTES

- 1 Maço de horenso fresco
- Sal (pitada de sal)
- Molho de soja
- Sementes de gergelim - opcional
- Katsuobushi (lascas de peixe seco) - opcional



MODO DE PREPARO

- Escalde o horenso em água fervente com sal por menos de 1 minuto.
- Retire da água e escorra em uma peneira. Use as mãos para espremer suavemente o excesso de água.
- Coloque as folhas do horenso em uma tigela como estão ou, alternativamente, molde as folhas com as mãos em um rolo e corte em pedaços de mais ou menos 3 dedos.
- Regue levemente com molho de soja.
- Polvilhe sementes de gergelim ou katsuobushi

Como servir:

- Acompanha muito bem o arroz cozido.

Sugestão de: Jariel

INGREDIENTES

- 10 rabanetes
- ¼ de xícara (chá) de açúcar
- 1½ colher (sopa) de sal
- ¼ de xícara (chá) de vinagre de arroz
- gergelim preto torrado a gosto



MODO DE PREPARO

- Lave bem a casca dos rabanetes sob água corrente. Seque e corte os rabanetes em rodelas finas no mandolin. Misture com o sal e deixe escorrer numa peneira sobre uma tigela por 15 minutos.
- Numa tigela misture o açúcar com o vinagre até dissolver. Com uma colher, aperte delicadamente os rabanetes para extrair o excesso de água. Transfira as rodelas para um pote de vidro e regue com o vinagre. Tampe e deixe marinar na geladeira por pelo menos 1 hora.
- Sirva polvilhado com gergelim preto torrado a gosto. O sunomono pode ser servido como entrada, acompanhamento ou até mesmo no lugar do picles no sanduíche.

Sugestão de: Fernanda

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 1 gomo médio de linguiça calabresa defumada, cortada em cubos pequenos (opcional)
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho picado
- 200 g de pinhão, cozido, descascado e cortado em rodelas
- 1 e meia xícara (chá) de arroz cru (340 g)
- 3 xícaras (chá) de caldo de carne quente (600 ml)

MODO DE PREPARO

- Em uma panela grande, coloque a manteiga e leve ao fogo alto para derreter. Junte a linguiça e refogue por 3 minutos, ou até dourar. Acrescente a cebola, o alho e o pinhão, e refogue por 3 minutos, ou até que a cebola fique transparente. Adicione o arroz e refogue rapidamente, até que o arroz esteja completamente envolvido.

ARROZ COM PINHÃO

Sugestão de: Fernanda

- Junte o caldo de carne e deixe cozinhar em fogo baixo, com a panela semitampada, por 15 minutos, ou até que o arroz esteja macio e a água tenha secado.
- Retire do fogo e sirva em seguida.

DICA: para conseguir 200 g de pinhão cozido e descascado, cozinhe 400 g dele cru na panela de pressão, por 40 minutos, após pegar pressão.



Sugestão de: Denise e família e Lourdes



INGREDIENTES

- 3 beterrabas
- 1 pitada de sal
- suco de 1 limão
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- meia cebola picada

MODO DE PREPARO

- Em uma panela de pressão, coloque as beterrabas e a água suficiente para cobrir e cozinhe por cerca de 15 minutos após pegar pressão. Desligue o fogo e espere sair a pressão.
- Corte as beterrabas em cubos médios.
- Em um recipiente, coloque a beterraba cozida e o restante dos ingredientes e sirva quente ou frio.

Dica: para incrementar, adicione um pouquinho de maionese.

Sugestão de: Simone

INGREDIENTES

- 1 dente de alho descascado
- ½ xícara (chá) de folhas de manjericão fresco
- 2 nozes
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- ¼ de xícara (chá) de azeite
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto



MOLHO PESTO DE MANJERICÃO

Sugestão de: Simone

MODO DE PREPARO

- No pilão, triture os ingredientes, adicionando na seguinte ordem: alho com uma pitada de sal, folhas de manjericão, nozes, queijo e, por último, misture o azeite. Tempere com sal e pimenta-do-reino e sirva a seguir.
- Não tem um pilão? Pique bem todos os ingredientes e misture numa tigela. A terceira opção é bater tudo no mixer.
- Tempere com um pouco de pimenta-do-reino e sirva a seguir.

PARA ARMAZENAR

- Transfira o molho para um pote de vidro esterilizado com fechamento hermético. Mantenha na geladeira por até 15 dias ou no congelador por até 1 mês.

Sugestão de: Clan e Família

INGREDIENTES

- 500 gr feijão preto
- 6 xícaras (chá) de Água
- 1 xícara (chá) de nabo
- 1 folha de louro
- 4 dentes de alho
- cebolinha verde a gosto
- salsinha a gosto
- 1 xícara (chá) de cebola
- 1 unidade de berinjela
- 1 xícara (chá) de tomate
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 150 gr chuchu
- 1/2 xícara pimenta biquinho
- 1 xícara (chá) de provolone ou tofu defumado
- sal a gosto
- pimenta-do-reino branca



MODO DE PREPARO

Coloque numa panela o feijão, a cebola, a folha de louro, o alho amassado e a água. Leve-os ao fogo até ficarem quase cozidos. Acrescente os demais ingredientes, menos o queijo e a salsinha que serão colocados por último. Deixe-os cozinhar por mais tempo. Quando estiverem totalmente cozidos, acrescente o cheiro-verde, o tofu, os temperos verdes e o azeite.

BRUSCHETTA DE SHITAKE E SHIMEJI

Sugestão de: Vanessa

INGREDIENTES

- 1 pão italiano
- 1 bandeja pequena de cogumelos shimeji
- 1 bandeja pequena de cogumelos shiitake
- 1 colher sopa manteiga com sal
- 1/2 cebola média
- 1/2 xícara de cebolinha
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de chá orégano
- folhas de manjericão fresco a gosto
- pimenta do reino e sal a gosto
- molho shoyu



BRUSCHETTA DE SHITAKE E SHIMEJI

Sugestão de: Vanessa

MODO DE PREPARO

- Pré-aqueça o forno na temperatura máxima por 10 minutos, corte o pão italiano em fatias, passe manteiga com sal nas fatias, tempere com alho, pimenta preta, folhas de manjericão picado, orégano. Coloque a forma com as bruschettas no forno e deixe lá por 10 minutos com a temperatura de 180°C.
- Corte cebola em cubinhos, a cebolinha e pedaços pequenos e reserve. Tire o caule dos shitakes e corte-os em pedaços. Desfie os shimejis.
- Em uma frigideira derreta 2 tabletes de manteiga sem sal e despeje as cebolas para refogar. Quando as cebolas estiverem douradas, acrescente os shimejis e shitakes, mexendo bastante para eles se misturarem ao refogado. Adicione sal e pimenta preta a gosto. Depois acrescente molho shoyu (algo como 3 colheres de sopa) e refogue por cerca de 5 minutos. Finalize com a cebolinha. Desligue o fogo e reserve. Depois é só tirar as bruschettas do forno, montar o prato e regar com azeite de oliva e enfeitar com um ramo de manjericão.

Sugestão de: Selma

INGREDIENTES

- 1 folha grande de couve
- 1 limão
- 1 maçã
- 1/2 pepino
- gengibre (a gosto)
- hortelã (a gosto)
- 1 colher de sopa de linhaça
- 1 colher de sopa de mel
- 250 ml de água

MODO DE PREPARO

- Junte todos os ingredientes (com as cascas) no liquidificador.
- Bata e sirva imediatamente para que não se percam as vitaminas.
- Coar é opcional.



VINAGRETE DE MOSTARDA E MEL

- 1 colher (sopa) de vinagre de vinho branco
- 1 colher (chá) de mostarda de Dijon
- 1 colher (sopa) mel
- 3 colheres (sopa) de azeite
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- 1 colher (sopa) de caldo de limão
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 dente de alho
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

LIMÃO E ALHO

- 1 colher (sopa) de caldo de limão
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 dente de alho
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- 1 colher (sopa) de vinagre balsâmico
- 3 colheres (sopa) de azeite
- ½ colher (chá) de mel

MORANGO E BALSÂMICO

- 1 xícara (chá) de morango picado
- 2 colheres (sopa) de vinagre balsâmico
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

