RECEITAS
EXTRAS | 02

Chef Patricia Helu

SAL DE ESPECIARIAS

INGREDIENTES:

- ¼ de xícara de sal rosa ou grosso

- ½ xícara de ervas secas (alecrim, orégano, manjericão, tomilho)

- 6 colheres de sopa de especiarias
(páprica, noz moscada, pimenta-do-reino, garam massala, cúrcuma, gengibre em pó)

- ¼ de xícara de gergelim branco torrado

MODO DE PREPARO:

Bata tudo no liquidificador e, com o liquidificador desligado, mexa duas vezes com espátula ou colher; passe tudo por uma peneira bem fina para que o sal fique bem soltinho.

DICAS:

**Esse sal não tem regra, aqui vai uma sugestão de ervas e especiarias, usem sua imaginação e aproveitem o que tiverem em casa.*

**Ele pode ser utilizado no lugar do caldo de legumes (basta diluir em água) para temperar, assar, refogar ou finalizar suas preparações.*

**Faça mais de um tipo de sal para sua comida não ficar sempre com o mesmo sabor.*

GERSAL COM ESPECIARIAS

INGREDIENTES:

- 60g de gergelim branco TORRADO
- 40g de gergelim preto
- 5g de sal rosa
- 2g de gengibre em pó
- 2g de açafrão-da-terra (cúrcuma)

MODO DE PREPARO:

Pulse todos os ingredientes em um liquidificador deixando pequenos pedaços de gergelim.

MOLHO DE GENGIBRE PARA MARINADAS

INGREDIENTES:

- 1/3 de xícara de óleo de gergelim cru (pode substituir por azeite)
- 3 colheres de sopa de coco aminos ou shoyu
- 1 colher de sopa de melado de cana ou açúcar de coco
- Suco de 2 limões
- 1 dente de alho ralado
- 1 chilli vermelho com as sementes
- 5 cm de gengibre picado

MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e use para marinar legumes, tofu e tempeh.

PASTA DE CURRY VERDE

INGREDIENTES:

- 2 colheres de sopa de pimenta verde fresca sem sementes
- 1 colher de chá de cúrcuma
- 1 saquinho de chá de erva-cidreira
- 1 colher de chá de gengibre
- 1 colher de chá de cebola roxa
- 1 colher de chá de raspas de limão
- 1 colher de chá de coentro picado
- 1 colher de sopa de alho picado
- 1 colher de sopa de pimenta-do-reino em grãos
- 1/2 colher de chá de sementes de coentro
- 1/2 colher de chá de sementes de cominho

MODO DE PREPARO:

Coloque todos os ingredientes em um pilão (ou processador) e bata até formar uma pasta homogênea.

CREME DE CURRY

RENDE 1 XÍCARA DE CHÁ

INGREDIENTES:

- 2/3 de xícara de sementes de girassol
- 1 ½ tâmara sem caroço ou 1 colher de sopa de pasta de tâmara
- 2 colheres de chá de vinagre de maçã
- ½ colher de chá de óleo de girassol
- 1 colher de sopa de água
- 1 dente de alho ou 1 colher de chá de pasta de alho
- ½ colher de chá de curry em pó
- 1 colher de chá de cúrcuma em pó
- Uma pitada de pimenta-de-caiena em pó
- 2 colheres de sopa de sementes de girassol moídas.

MODO DE PREPARO:

Deixe as sementes de girassol de molho por 8 horas.

Escorra e descarte a água da demolha.

Coloque todos os ingredientes, exceto as sementes de girassol moídas, no processador. Bata até obter uma pasta cremosa e lisa.

Acrescente as sementes de girassol moídas e bata por mais 1 minuto.

Conserva-se por 1 semana na geladeira em recipiente hermético.

CURRY EM PÓ CASEIRO

RENDIMENTO: ½ XÍCARA

INGREDIENTES:

- ¼ de xícara de semente de coentro
- 1 colher de sopa de sementes de cominho
- 1 ½ colheres de sopa de pimenta-preta
- 2 pedaços longos de pau de canela, quebrado em pedaços
- ½ colher de sopa de vagens de cardamomo
- ¾ de colher de chá de sementes de feno-grego
- 2 colheres de sopa de cúrcuma
- 1 colher de sopa de gengibre em pó

MODO DE PREPARO:

CARIL EM PÓ CASEIRO

Coloque as sementes de coentro, cominho, pimenta, pau de canela, vagens de cardamomo e sementes de feno-grego em uma frigideira seca.

Cozinhe em fogo médio, mexendo e sacudindo a frigideira até que os temperos fiquem quentinhos, cerca de 3 minutos. Deixe esfriar as especiarias.

Moer as especiarias para um pó fino usando um moinho de café limpo ou almofariz e pilão. Despeje-os em uma tigela e misture a cúrcuma e gengibre.

Guarde em um recipiente hermético.

ENSOPADO DE LEGUMES E GRÃO-DE-BICO AO CURRY

RENDIMENTO: 4 A 6 PORÇÕES

INGREDIENTES PARA O CURRY:

- 1 ½ xícaras de grão-de-bico de molho por 24h trocando a água de 8h a 12h
- 2 xícaras de cebola picada
- 2 dentes de alho ralado
- 2 ou mais colheres de sopa de curry em pó
- ½ xícara de aipo picado finissimamente
- 1 e ½ xícara de cubos de cenoura (1 ou 2 cm)
- 2 xícaras de batatas em cubos com cascas
- Caldo de legumes ou caldo do mar
- 1 xícara de alho-poró em finas tiras
- 2 xícaras de couve-de-bruxelas cortadas ao meio ou couve-flor em floretes
- 1 maço de espinafre, picado grosseiramente

- 6 colheres de sopa de shoyu sem glutamato
- 2 colheres de sopa de melado de cana ou açúcar de coco
- 3 colheres de sopa de óleo de gergelim cru ou azeite de oliva
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 1 colher de chá ou mais de sal marinho
- 3 folhas de louro (opcional)

PARA ACOMPANHAR:

- Arroz japonês
- Gersal

MODO DE PREPARO:

Escorra o grão-de-bico e cozinhe com as folhas de louro e sal de especiarias até ficar ao dente para mais (isso vai depender do tempo que ficou de molho).

Em uma panela média de fundo grosso, refogue o alho no azeite até dourar, então adicione a cebola, curry em pó. Refogue as cebolas por 10 minutos, mexendo sempre para ela começar a caramelizar.

Adicione o aipo, couve-de-bruxelas, batatas e grão-de-bico e refogue mais um pouco, coloque um pouco de água se necessário.

Coloque 4 xícaras de caldo do mar ou legumes, deixe ferver com fogo baixo, tampe e cozinhe por 20 minutos.

Adicione a cenoura e alho-poró, descubra, e cozinhe por mais 10 minutos.

Coloque o espinafre, tempere com sal marinho a gosto, acerte nos temperos e cozinhe por mais 5 minutos.

Sirva sobre o arroz japonês e finalize com gersal.

SOPA DE ERVILHA COM CURRY

RENDIMENTO: 4 A 6 PORÇÕES

INGREDIENTES:

- 1 ½ xícara de ervilhas
- 6 xícaras de caldo de legumes
- 2 xícaras de leite de coco
- 1 pedaço de kombu
- 1 ½ xícara de cebola em cubos
- 1 xícara de cenoura descascada, cortada em cubos
- ½ xícara de aipo picado
- 2 colheres de azeite
- 1 colher de sopa de curry em pó
- 1 colher de chá de sal de especiarias
- 1 colher de chá de dashi
- ½ colher de sopa de gengibre fresco ralado
- 1 colher de chá de vinagre de arroz ou maçã ou limão

- 1 colher de chá de açúcar de coco ou melado

- Sal de especiarias

PARA FINALIZAR:

- Coentro picado para guarnecer (pode ser substituído por salsa)

- Gersal

MODO DE PREPARO:

Lave as ervilhas e junte o caldo de legumes, 1 colher de chá de sal de especiarias e a kombu em uma panela. Deixe ferver em fogo alto.

Abaixe o fogo, tampe e cozinhe lentamente por 1 hora ou até que as ervilhas virem um purê.

Enquanto as ervilhas fervem, coloque a cebola e refogue com um pouco de azeite e o curry por uns 5 minutos, então adicione os demais ingredientes com exceção do leite de coco e deixe mais 3 a 5 minutos.

Abaixe o fogo, adicione o leite de coco, tampe e deixe suar durante 15 minutos.

Coloque junto com as ervilhas e cozinhe lentamente por mais 10 minutos, acerte nos temperos e no sal.

Sirva polvilhado com coentro ou salsa e gersal.

PICLES DE LEGUMES AO CURRY

RENDIMENTO: 1 VIDRO GRANDE

INGREDIENTES:

- ¼ de repolho branco pequeno cortado em cubos de 3 x 3 cm
- 3 cenouras médias descascadas e cortadas em fatias diagonais de 1 cm
- 2 mini-pepinos cortados em fatias diagonais de 1 cm
- 2 talos de aipo cortados em pedaços de 3 cm
- ¼ de couve-flor pequena cortada em pequenos floretes
- 1 a 2 colheres de sopa de curry em pó
- 1 colher de chá de pimenta-da-jamaica em pó
- 6 dentes de alho fatiados
- 2 pimentas chilli vermelhas
- 1 colher de chá de tempero dashi (opcional)
- 100 ml de vinagre de maçã
- 4 colheres de sopa de melado de cana ou açúcar de coco
- Sal rosa fino

MODO DE PREPARO:

Misture os legumes numa tigela e coloque cerca da metade do fundo de um vidro esterilizado com capacidade para 1,5 litro.

Adicione o curry, a pimenta-da-jamaica, o alho, as pimentas chilli, o melado de cana e cubra com os demais legumes.

Faça uma salmoura misturando 1 ½ colher de chá de sal em cada 200 ml de água morna (você vai precisar de cerca de 800 ml de salmoura).

Depois que o sal dissolver, encha o vidro com uma quantidade da mistura suficiente para chegar a até 2 cm da borda. Acrescente o vinagre (os legumes agora devem estar completamente cobertos) e feche o vidro.

Coloque num local bem iluminado, se possível, ensolarado.

O picles deve estar pronto em 5 dias, crocante e repleto de sabores ácidos e salgados. Mantenha na geladeira por até 2 semanas.

LEGUMES AO CURRY

RENDIMENTO: 3 PORÇÕES

INGREDIENTES:

- 3 colheres de sopa de óleo de gergelim ou coco
- ¼ até 1 colher de sopa de pasta de curry (coloque aos poucos)
- 2 cebolas finamente picadas
- 2 dentes de alho ralados
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- ½ pimenta dedo-de-moça finamente picada sem semente
- 3 xícaras de leite de coco natural
- ½ xícara de berinjela em cubos de 1 cm
- ½ xícara de abóbora cortada em cubos de 2 cm

- ¼ de xícara de cenoura cortada na diagonal 1 cm
- ¼ de xícara de vagem cortada na diagonal 3 cm
- ½ xícara de brócolis em pequenos floretes
- 3 folhas de louro
- 1 colher de chá de tempero dashi
- ¼ de xícara de castanhas-de-caju torrada
- ¼ de xícara de cebolete fresco, para servir
- 1 colher de sopa de sal de especiarias
- 3 colheres de sopa de melado de cana ou outro adoçante de sua preferência

TOFU

- 250g de tofu extra firme e orgânico
- 3 colheres de sopa de óleo de gergelim cru
- 3 colheres de sopa de pasta/manteiga de amêndoas, caju ou amendoim
- 4 colheres de sopa de coco aminos ou shoyu sem glutamato
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 4 colheres de sopa de melado de cana ou açúcar de coco
- ¼ de colher de chá de flocos de pimenta calabresa ou outra de sua preferência
- 3 a 4 colheres de sopa de polvilho doce ou farinha de grão-de-bico

MOLHO

- 3 dentes de alho picados
- 1/ 2 colher de chá de flocos de pimenta calabresa ou outra de sua preferência
- 5 colheres de sopa de melado de cana ou açúcar de coco
- 4 colheres de sopa de coco aminos ou shoyu sem glutamato
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 4 colheres de sopa de vinagre de arroz ou maçã
- 2 colheres de sopa de óleo de gergelim cru

MODO DE PREPARO:

Comece enrolando o tofu em uma toalha limpa, colocando algo pesado em cima (como uma frigideira de ferro fundido) para pressionar o excesso de umidade por 10 minutos. Quando ele estiver bem seco, corte em pequenos retângulos de 2 x 4 cm aproximadamente.

Prepare o molho do tofu em uma tigela média misturando todos os ingredientes até ficar uniforme, se optar pelo açúcar de coco talvez precise de 1 ou 2 colheres de sopa de água quente para ajudar a diluir.

Coloque em uma travessa ampla e incorpore o molho do tofu em todos os pedaços, deixe marinando no mínimo por 30 minutos, se possível na véspera para agregar sabor.

Prepare o macarrão de arroz de acordo com as instruções da embalagem, porém colocando uma pitada de sal na água. Em seguida, lave com água fria, escorra bem e reserve.

Prepare o molho, adicionando todos os ingredientes a uma pequena tigela, mexendo bem para incorporar.

Prove e ajuste os sabores conforme necessário, adicionando mais pimenta, shoyu para salgar, suco de limão para acidez ou melado de cana (ou açúcar de coco) para adoçar.

Aqueça uma frigideira grande em fogo médio e passe o tofu no polvilho.

Coloque um pouco do óleo de gergelim na panela já bem quente e sele dos dois lados por aproximadamente 2 minutos e meio cada lado.

Adicione o molho da marinada que ficou no refratário e cozinhe por mais 3-4 minutos, mexendo delicadamente.

Para montar, incorpore o molho no macarrão e em seguida coloque os legumes e tofu.

MACARRÃO DE ARROZ COM TOFU NA MANTEIGA DE AMÊNDOAS

INGREDIENTES:

- 80 a 120 g de macarrão de arroz bem fininho
- 2 xícaras de cenoura em fatias bem finas
- 1 xícara de brócolis em pequenos floretes de 2 cm, ao dente
- 1/2 xícara de cebolinha em pedaços de ½ cm
- 1/2 xícara de coentro ou manjericão fresco, rasgado / picado

DICA: A QUANTIDADE DO MACARRÃO VAI VARIAR SE VOCÊ GOSTA DE MAIS OU MENOS MOLHO E LEGUMES NA SUA PREPARAÇÃO.

NOODLES COM EDAMAME AO MOLHO DE MISSÔ DE LARANJA

RENDE 2 PORÇÕES

INGREDIENTES:

- 80g de soba noodles sem glúten
- 400g de edamame
- 1 pimentão vermelho picado
- 1 cenoura cortada em tirinhas
- ½ xícara de cebolinha picada
- Azeite de oliva
- Sementes de gergelim preta e branca (torrada) para servir
- Gersal ou sal rosa

INGREDIENTES DO MOLHO MISSÔ:

- 3 colheres de sopa de missô claro e orgânico
- 2 colheres de sopa de vinagre de arroz
- 1 colher de sopa de óleo de gergelim torrado
- 1 colher de sopa de tahini
- ½ xícara de suco de laranja
- 1 colher de sopa de melado de cana

PREPARO:

Tempere os legumes com gersal ou sal, ½ limão e azeite, massageie um pouco e reserve.

Cozinhe os noodles de acordo com a embalagem, cuidando para não cozinhar demais.

Transfira para um bowl e regue com azeite.

Adicione os ingredientes restantes e incorpore um pouco do molho, divida em bowls.

Finalize com o restante do molho e salpique gergelim para servir.

SALADA COLORIDA DE REPOLHO

INGREDIENTES PARA O MOLHO:

- 1/3 de xícara de suco de limão
- 2 colheres de sopa de vinagre de arroz ou maçã
- 1 colher de sopa de óleo de gergelim cru
- 1 colher de sopa de açúcar de coco ou melado de cana
- 1 colher de sopa de gengibre ralado ou suco de gengibre
- 1 colher de chá de alho picadinho
- ½ colher de chá de sal marinho
- 1/8 de colher de chá de pimenta-caiena
- 2 colheres de sopa de coco aminos ou shoyu sem glutamato

INGREDIENTES PARA A SALADA:

- 3 xícaras de repolho roxo ralado (ou ½ cabeça pequena)
- 1 xícara de cenoura ralada
- ½ xícara de coentro ou salsinha picada
- ½ xícara de hortelã picada
- ½ xícara de amendoim tostado picado

PREPARO:

Misture os ingredientes do molho num bowl pequeno.

Incorpore em um bowl maior com a cenoura e o repolho e deixe descansar por 15 minutos.

Adicione os demais ingredientes e finalize com ervas frescas, azeite e amendoim picado.

SALADA DE BROTOS E FOLHAS COM MOLHO DE MATCHÁ

INGREDIENTES PARA A SALADA:

- 1 punhado de rúcula
- 1 punhado de espinafre
- 1 xícara de brotos de sementes de girassol ou outro
- ½ maçã verde picada
- ½ xícara de ervilha torta refogada
- ¼ de pimentão amarelo picado (opcional)

INGREDIENTES PARA O MOLHO:

- 3 colheres de sopa de pasta de castanhas ou amêndoas
- ½ avocado
- ½ pimentão amarelo
- ½ xícara de água ou suco de laranja ou leite vegetal
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 2 colheres de sopa ou mais de coco aminos ou shoyu sem glutamato
- 1 colher de sopa de melado de cana ou açúcar de coco
- ½ dente de alho ralado ou 1 colher de chá de alho em pó
- Pimenta a gosto

PREPARO:

Bata os ingredientes do molho até incorporar bem.

Coloque a ervilha torta, o pimentão e a maçã em um bowl e coloque metade do molho, deixe marinar por pelo menos 30 minutos antes de servir.

Coloque a salada em um prato, adicione os vegetais e finalize com o restante do molho.

SALADA DE ALGAS MARINHAS

INGREDIENTES:

- 30 g de algas secas tipo wakame
- 1 punhado de cebolete finamente picada
- 1 e ½ colher de sopa de coco aminos ou shoyu sem glutamato
- 1 colher de sopa de vinagre de arroz
- 1 colher de sopa de mirin ou sake
- 1 colher de sopa de óleo de gergelim
- 1 pitada de pimenta-caiena
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 1 colher de sopa de sementes de gergelim

MODO DE PREPARO:

Lave as algas e coloque-as em uma tigela, mergulhe-as em pelo menos 5 vezes o volume de água. Se quiser deixar mais saborosa coloque metade do liquido de água e a outra metade do caldo do mar.

Deixe descansar cerca de 10 min, até que esteja reidratada e macia.

Enquanto isso, combine os ingredientes restantes em uma saladeira, exceto as sementes de gergelim.

Escorra e aperte suavemente as algas marinhas para remover o excesso de água. Se o wakame não estiver cortado, corte em tiras de 1,2 cm de largura.

Misture, prove e adicione mais tempero, se necessário.

Deixe descansar e incorporar no tempero por pelo menos 30 minutos.

Decore com as sementes de gergelim e sirva.

EDAMAME COM ESPECIARIAS

INGREDIENTES:

- 3 xicaras de edamame
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de chá de sal rosa
- 1 colher de sopa de gergelim torrado
- 1 colher de chá de lemon pepper
- ½ colher de chá de flocos de pimenta
- 1 colher de chá de orégano seco
- 1 colher de chá de açúcar de coco

MODO DE PREPARO:

Ferva as vagens de edamame em água com sal até ficarem macias, cerca de 8 minutos. Escorra em uma peneira e seque. Misture as vagens de edamame com o sal e sirva quente.

Enquanto isso bata os temperos secos até virar um pó; refogue o azeite e então coloque as especiarias em uma frigideira pequena em fogo médio, mexendo até ficar quente e aromático, cerca de 3 minutos. Retire do fogo e coloque sobre o edamame; sirva imediatamente.

"LULA" A DORÊ

INGREDIENTES:

- 1 palmito pupunha fresco
- 1/3 de xícara de pasta de castanhas ou outro nut
- 1 colher de chá de tempero "dashi"
- ½ colher de chá de sal rosa
- Pimenta-do-reino moída na hora
- Azeite
- ½ xícara de farinha nutritiva

MODO DE PREPARO:

MASSA

Coloque o creme de castanhas-de-caju (ou qualquer nut) em uma tigela e adicione a água, "dashi", sal e pimenta. Mexa bem para a massa misturar. Ela deve ser suave e mole.

Deixe na temperatura ambiente para permitir que os sabores se incorporem enquanto você prepara o palmito.

Apare as duas extremidades de cada palmito para tirar o centro. Corte em pedaços de 1cm aproximadamente e empurre para fora o interior de cada cilindro, usando seu dedo mindinho. Algumas peças serão mais fáceis de tirar do que outras - não se preocupe se alguns se dividirem.

Adicione o palmito no creme, gentilmente virando os pedaços com as mãos até ficarem bem cobertos. Reserve.

Pegue o palmito, deixando escorrer o excesso do creme e passe na farinha até cobrir uniformemente por todos os lados.

Distribua em uma assadeira antiaderente sem deixar que fique um muito próximo do outro e então leve para assar até ficar crocante.

Finalize com limão, sal e pimenta-do-reino.

Sirva com maionese de wasabi.

SHIITAKE GLACEADO COM MISSÔ

INGREDIENTES:

- 3 colheres de sopa de missô claro orgânico
- ½ xícara de caldo do mar ou de legumes
- 2 colheres de sopa de melado de cana ou mapple
- 2 colheres de chá de gengibre ralado
- 1 colher de chá de alho ralado
- 1 colher de chá de vinagre de arroz
- 8 shiitakes
- ½ pimenta dedo-de-moça finamente fatiada sem sementes
- Cebolinha fatiada, para servir
- Sementes de gergelim preto e branco, para finalizar

MODO DE PREPARO:

Preaqueça o forno a 180°C. Forre uma assadeira com papel dover ou tapete de silicone e reserve.

Retire as tampas do shiitake, retirando o talo, lave bem e seque.

Incorpore os primeiros seis ingredientes em uma tigela. Bata para misturar e reserve.

Coloque os cogumelos em uma assadeira não muito grande, o suficiente para caber todos os shiitakes e não sobrar espaço; deixe a parte de cima virada para cima na assadeira. Coloque a mistura de missô incorporando bem todos os cogumelos e tampe a assadeira, leve para assar por 15 minutos então destampe e mexa bem.

Asse por mais 20 minutos, os cogumelos estarão prontos quando o topo estiver borbulhante e ligeiramente dourado; retire do forno deixe esfriar um pouco; finalize com as pimentas, cebolinha e sementes de gergelim.

Deixe esfriar por alguns minutos antes de servir. Fica melhor na temperatura ambiente.

COGUMELOS AO MISSÔ

INGREDIENTES:

- 200g de shimeji em pequenos floretes
- 200g de shiitake em finas tiras sem o talo
- 2 dentes de alho finamente picado
- 2 colheres de sopa de óleo de gergelim cru
- 1 colher de sopa de açúcar de coco
- 1 colher de sopa de missô
- 3 colheres de sopa de shoyu
- 1 xícara de café de sake mirin ou vinho branco doce
- Pimenta moída na hora
- Cebolinha francesa ou nirá, finamente picadas

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes do molho e incorpore com os cogumelos. Coloque em um refratário, tampe com papel manteiga e asse por 30 minutos no forno a 190 °C.
Tire o papel, incorpore os ingredientes e volte ao forno até secar.

TOM KHA GAI VEGAN

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

INGREDIENTES PARA O TEMPEH:

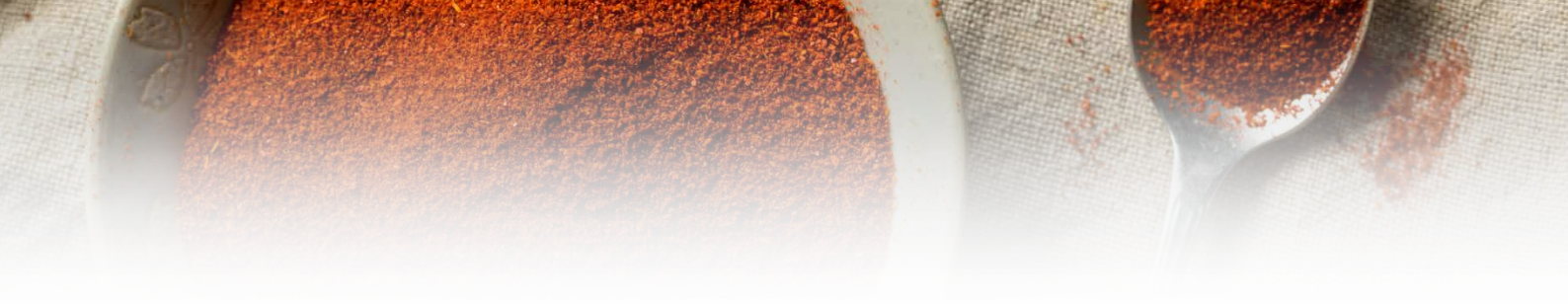
- 100g de tempeh
- Suco de 1 laranja
- 2 colheres de sopa de shoyu
- 1 colher de sopa de azeite
- 1/2 colher de chá de sal rosa
- 1 colher de chá de alho em pó
- 1 colher de chá de cebola em pó
- 1 colher de chá de páprica defumada
- Pimenta-do-reino moída na hora

INGREDIENTES PARA O SHIITAKE:

- 2 xícaras de shiitake
- Shoyu sem glutamato ou coco aminos

INGREDIENTES PARA O CALDO:

- 4 xícaras de caldo de legumes
- 1 pedaço de gengibre do tamanho de um polegar - ralado
- 2 pedaços grandes de erva-cidreira rusticamente cortados
- Raspas e o suco de 1 limão
- 1 a 2 colheres de sopa de tempero dashi
- 2 colheres de sopa de açúcar de coco ou melado
- 2 xícaras de leite de coco firme



PARA SERVIR:

- Coentro picado
- Manjericão fresco
- Fatias de limão
- Óleo de Gergelim

MODO DE PREPARO:

Preaqueça seu forno a 180 °C.

Corte o tempeh em finas tiras, tempere com o sal, alho, azeite, cebola em pó e pimenta. Deixe descansar por pelo menos 30 minutos, se desejar tempere no dia anterior para agregar sabor.

Coloque o tempeh em uma panela, tampe e deixe cozinhar por 15 minutos. Destampe e deixe reduzir todo o liquido, deixe ficar levemente crocante e reserve.

Corte os cogumelos em finas tiras, coloque shoyu e azeite
e leve para assar por 10/15 minutos e reserve.

Para fazer o caldo, coloque o caldo, o gengibre, a erva-cidreira e as raspas de limão em uma panela média em fogo médio, até ferver por cerca de 15 minutos. Despeje o caldo através de um filtro para remover e descartar os pedaços e retorne o caldo para o fogão.

Adicione os cogumelos e deixe amolecer por alguns minutos, em seguida, adicione os demais ingredientes. Deixe esquentar e acerte os temperos.

Divida o tempeh entre duas tigelas, em seguida, despeje o caldo por cima.
Decore com coentro, manjericão, fatias de limão e óleo de gergelim.

AVOCADO & MANGA SUSHI BOWL

RENDE 2 PORÇÕES

INGREDIENTES PARA O BOWL DE SUSHI:

- 1 xícara de arroz japonês cozido
- 1 folha de alga nori cortadas em tiras
- 1/2 pepino cortado em julienne
- ½ cenoura cortada em julienne
- 4 rabanetes cortados em julienne
- ½ manga, descascada, em fatias finas
- 1 avocado fatiado
- 1 xícara de edamame, cozido no vapor e removido das vagens
- 4 colheres de sopa de migalhas de pão saudável, torrado
- 2 colheres de sopa de gersal
- Azeite, suco de laranja, limão para temperar
- ½ porção de maionese de wasabi para finalizar

MODO DE PREPARO:

Tempere separadamente a cenoura, pepino e rabanete com azeite, suco de laranja e um pouco de sal e deixe curtindo por pelo menos 30 minutos; corte o avocado em tiras e tempere com limão, azeite e sal (apenas na hora de servir); tempere o edamame com azeite e sal.

Divida o arroz cozido entre duas tigelas, bem como o pepino, o rabanete, a cenoura, a alga nori, a manga, o avocado e o edamame. Polvilhe as migalhas de pão, gersal e sementes de gergelim em uma tigela pequena e, em seguida, polvilhe os crocantes sobre cada tigela; termine cada tigela com a maionese de wasabi. Sirva imediatamente.

TOFU ASIÁTICO COM PURÊ DE BATATAS E KALE

RENDE 2 PORÇÕES

INGREDIENTES:

- ¾ de xícara de sake mirin
- 5 colheres de sopa de molho de shoyu sem glutamato ou coco aminos
- 2 colheres de sopa de vinagre de arroz
- 4 colheres de sopa de óleo de gergelim torrado
- 3 colheres de sopa de pasta de curry vermelho ou molho de pimenta
- 4 colheres de sopa de gengibre fresco picado
- 6 dentes de alho picados
- 250g de tofu firme, prensado e fatiado na grossura desejada
- 1 batata doce ou inglesa picada em cubos 2cm
- ½ xícara de leite vegetal
- 1 colher de chá ou mais de pasta de wasabi (opcional)
- Azeite, sal, gersal e pimenta-do-reino para temperar
- 1 punhado de kale rasgada (ou couve)

MODO DE PREPARO:

Incorpore os sete primeiros ingredientes em um pote, ajustando a ardência do curry/ molho de pimenta conforme desejado.

Coloque as fatias de tofu na marinada e deixe por, no mínimo, 4h e até 2 ou 3 dias de antecedência. Vire o tofu de tempos em tempos para que a marinada sature ambos os lados.

Tempere as batatas com azeite, sal e pimenta-do-reino e leve para assar por 30 minutos mexendo de tempos em tempos; quando ela já estiver macia, tire e amasse ainda quente, então bata com ½ do leite, wasabi e gersal.

Aqueça uma panela grande e plana em fogo médio alto; coloque o tofu e deixe até dourar, cerca de 8-10 minutos de cada lado.

Coloque a couve em uma assadeira forrada com papel alumínio. Regue com 5 colheres de sopa da marinada de tofu, amasse bem e asse por 10-12 minutos ou até ficar crocante.

Uma vez que o seu tofu esteja pronto, retire um pouco do alho picado e do gengibre da sua marinada com uma escumadeira e refogue por não mais de um minuto, observando atentamente que ele não está marrom.

Coloque em um prato umas 2 colheradas bem generosas de purê e com ajuda de uma colher passe a parte de trás sobre o purê; coloque o tofu sobre o risco de purê e polvilhe a couve sobre ele; finalize com o restante da marinada e o alho e gengibre refogados.

GENGIBRE EM CONSERVA

INGREDIENTES:

- 1 xícara de gengibre descascado
- 1 1/4 xícaras de vinagre de arroz
- 3 ou mais colheres de sopa de açúcar demerara orgânico ou melado de cana
- 1 colher de chá de missô claro e orgânico (opcional) ou sal

MODO DE PREPARO:

Corte o gengibre em finíssimas lâminas com ajuda de um cortador de legumes ou mandolin.

Mergulhe as lascas de gengibre na água gelada, deixe coberto por 12 horas. Drene bem para tirar todo o líquido.

Em uma pequena panela, misture vinagre e açúcar e leve para ferver.

Tire do fogo e dilua o missô.

Coloque o gengibre em um pote de vidro quente e despeje o líquido quente sobre o gengibre, cobrindo por inteiro.

Sele e deixe marinar por no mínimo 3 dias, coloque na geladeira quando esfriar. Dura em média 6 meses.

SUNOMONO

INGREDIENTES:

- 3 pepinos japoneses
- ½ colher de chá de sal rosa
- 3 colheres de sopa de vinagre de arroz
- 1 e ½ colheres de sopa de açúcar demerara orgânico
- 1 colher de chá de coco aminos ou shoyu sem glutamato
- 1 colher de chá de sementes de gergelim (para finalizar)

MODO DE PREPARO:

Lave bem os pepinos e depois corte-os o mais fino possível com ajuda de um cortador de legumes.

Tempere-os com o sal e deixe descansar por 5 minutos. O sal deixará o pepino mais macio e desidratado. Depois, enxague os pepinos fatiados, retirando todo o sal. Não esqueça de espremer bem para retirar toda água.

Em uma tigela pequena, misture o vinagre de arroz, o açúcar e o molho de soja até que o açúcar se dissolva.

Deixe o sunomono marinar por pelo menos 2 horas, faça com alguns dias de antecedências para ficar mais saboroso.

Finalize com sementes de gergelim.

REFOGADO DE TOFU E COGUMELOS AO MOLHO DE WASABI

INGREDIENTES:

MARINADA

- 200g de tofu firme, escorrido, drenado e cortado em cubos de 2cm
- 3 colheres de sopa óleo de gergelim cru
- 4 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de vinagre de arroz ou maçã
- 2 colheres de sopa molho de shoyu sem glutamato
- 1 colher de sopa gengibre fresco ralado
- 1 colher de sopa polvilho doce

REFOGADO

- 2 xícaras de repolho japonês finamente picado
- 2 xícaras de cogumelos shiitake
- ½ xícara de cebolinha fresca ou nirá
- 2 colheres de sopa de óleo de gergelim cru
- 2 colheres de sopa de shoyu sem glutamato
- ¼ de xícara de água
- 1 colher de chá de wasabi em pó
- 2 dentes de alho finamente picados
- 1 colher de sopa de melado de cana, coco, ou outro adoçante de sua preferência
- 1 colher de chá de vinagre de arroz ou limão
- Pimenta a gosto

PARA FINALIZAR:

- Gergelim preto e branco
- Brotos de feijão

PREPARAÇÃO

1· Prepare a marinada e drene bem o tofu para tirar toda água de dentro dele; deixe marinando por no mínimo 30 minutos, virando no meio do tempo, se possível faça na véspera e deixe marinando na geladeira.

2· Preaqueça o forno a 200 °C, forre e coloque em uma assadeira untada ou que não grude, deixando espaço entre os tofus.

3· Asse por aproximadamente 10/15 minutos virando na metade do tempo, o tofu deve ficar crocante em ambos os lados.

4· Refogue em uma panela o alho, em seguida adicione os demais ingredientes, tampe e deixe cozinhar por 10 minutos, abra a tampa e deixe reduzir o liquido deixando apenas um pouco dele, acerte nos temperos e reserve.

5· Coloque o tofu assado na mesma panela, jogue o restante da marinada e deixe reduzir e engrossar.

6· Coloque o restante do refogado na panela para aquecer, sirva em cumbucas individuais, finalize com o broto de feijão e gergelim.

FALSA "ENGUIA"

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

INGREDIENTES PARA A ENGUIA FALSA:

- 6 shiitakes grandes
- 1 colher de sopa de shoyu
- Óleo de gergelim ou azeite para refogar
- ½ xícara de farinha nutritiva, mais se necessário

INGREDIENTES PARA O MOLHO:

- 1 colher de sopa de óleo de gergelim cru ou azeite
- 1 colher de sopa de gengibre fresco picado
- 4 cebolinhas picadas (reserve duas colheres de sopa para enfeitar)
- 3 colheres de sopa de mirin
- ¼ de xícara de molho shoyu sem glutamato
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo, de coco ou melado de cana
- 1 colher de chá de dashi
- 1 colher de chá de vinagre de arroz

PARA DECORAR E SERVIR

- Cebolinha picada
- 1 colher de sopa de sementes de gergelim branco torrado
- Molho de pimenta de sua preferência
- Arroz japonês

MODO DE PREPARO:

PARA CORTAR A ENGUIA FALSA

Tire o talo sem deixar que ele fure e corte o shiitake em tiras longas e finas.

Coloque o óleo ou azeite em uma panela em fogo médio-alto.

Refogue o cogumelo rapidamente com o shoyu, deixe esfriar um pouco e passe na farinha nutritiva.

Leve para assar por aproximadamente 15 minutos ou até ficar crocante.

PARA FAZER O MOLHO

Aqueça o óleo em fogo médio em uma panela. Adicione o gengibre e mexa constantemente por cerca de um minuto, adicionando um pouco de água se o gengibre começar a ficar dourado.

Adicione as cebolinhas e mexa constantemente por mais um minuto, ou até que a maior parte da umidade tenha desaparecido da panela. Misture o mirin, e deixe esfriar por alguns segundos, em seguida, adicione o restante dos ingredientes. Mexa até engrossar ligeiramente, depois retire do fogo.

Coloque na enguia falsa, cobrindo por inteira.

Coloque um pouco de arroz japonês em duas tigelas pequenas, coloque os cogumelos, reservando o restante do molho para colocar na hora de comer se desejar mais molho.

Decore com as cebolinhas, sementes de gergelim e pimenta a gosto.

TERRINE DE BATERA E AVOCADO

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

INGREDIENTES:

- 1 xícara de batera
- 2 avocados
- Pimenta dedo-de-moça finamente picada sem sementes
- Salsinha e cebolinha a gosto
- Limão siciliano
- Azeite
- Gersal

MODO DE PREPARO:

Corte o avocado em pequenos cubos de 1cm e tempere com limão, azeite, gersal, pimenta dedo-de-moça e ervas frescas.

Com um aro de metal coloque na metade de baixo o avocado, apertando com cuidado para firmar, adicione a segunda camada com o batera e finalize com brotos e 1 fio de azeite.

HOSSOMAKI TEMPURA DE BATATA-DOCE E AVOCADO

RENDIMENTO: 2 ROLOS

PARA O TEMPURA DE BATATA-DOCE

- 1 batata-doce pequena cozida, descascada e cortada em fatias longas, do tamanho do seu dedo indicador
- Azeite
- Sal de especiarias
- ½ xícara de farinha nutritiva

MODO DE PREPARO:

Tempere a batata-doce cozida com azeite e sal de especiarias, passe na farinha nutritiva e leve para assar até ficar crocante, deixe esfriar.

MONTAGEM E FINALIZAÇÃO

- 2 folhas de nori torradas
- 1 xícara de arroz para sushi
- 2 colheres de sopa de sementes de gergelim preto e / ou branco
- 1 avocado maduro, fatiado
- 2-4 colheres de sopa de molho dinamite picante
- Wasabi (opcional)
- Gengibre em conserva (opcional)

Para montar os rolos, divida o arroz resfriado em 2 porções. Deslize um tapete de sushi em um saco ziploc grande ou cubra com filme plástico. Coloque uma folha de nori, com o lado brilhante para baixo, no tapete.

Umedeça seus dedos com um pouco de água para evitar que o arroz grude e então espalhe o arroz uniformemente sobre a nori, deixando cerca de 2,5 cm de altura. Polvilhe com uma colher de sopa de sementes de gergelim.

Coloque 2 ou 3 pedaços de tempura de batata-doce em uma linha ao longo do lado mais próximo de você. Adicione algumas fatias de abacate e um pouco de molho dinamite, se desejar.

Role o sushi para longe de você, segurando o tapete com firmeza, mas com cuidado. Uma vez enrolado, sele a extremidade com água ou adicione alguns grãos de arroz no final para ajudar a selar.

Agora corte o sushi ao meio com uma faca muito afiada (eu corro a lâmina sob água escaldante para um corte mais limpo), então cada metade em metades, então essas metades em metades para fazer 8 pedaços.

PURAVIDA | ACADEMY

CONHECIMENTO PARA VIVER MELHOR