Alimentamente

educação socioambiental através da culinária

LIVRO DE RECEITAS

Teto verde

Este livreto contém as receitas que foram preparadas em uma oficina aberta aa público realizada pelo Alimentamente em 2016.

Alimentamente 2019

contato@alimentamente.org
www.alimentamente.org

— CALDO DE LEGUMES

MOLHO 750 ml 1 h

ingredientes

- 1 cebola
- 4 dentes de alho
- 1 cenoura
- cascas, caules, folhas e tudo que seria normalmente descartado de origem vegetal
- temperos frescos (tomilho, alecrim, orégano, cebolinha)
- azeite,

preparo

Refogue em fogo médio alto a cebola cortada grosseiramente, os dentes de alho e a cenoura, até dourar.

Vá acrescentando os demais ingredientes, deixando o fundo da panela caramelizar. Por fim, adicione 1,5 litros de água filtrada e as ervas frescas. abaixe o fogo e deixe o caldo reduzir, quanto mais tempo pegando gosto, melhor.

Adicione sal e pimenta do reino. depois, coe utilizar no preparo da receita desejada

OBS: É possível reduzir bastante, fazer um caldo concentrado e congelar em formas de gelo.

QUEIJO RALADO DE CASTANHA

LANCHE | 200 g | 10 min

ingredientes

- 200 g de castanha de cajú
- 1 dente de alho
- 3 cs de cúrcuma em pó
- 1 cs de levedo nutricional
- sal e pimenta do reino a gosto

preparo

Descasque o alho. Bata em um liquidificador todos os ingredientes até obter uma farofa. Caso necessário, acrescente mais cúrcuma para ficar bem amarelo.

CREME DE CASTANHAS

PASTINHA 300 g 20 min

ingredientes

- 200 g de castanha de caju
- 50 ml de azeite de oliva
- 1 limão galego
- 2 cs de cúrcuma em pó
- 1 dente de alho

preparo

Hidrate as castanhas por pelo menos 40 minutos em água filtrada. Descarte essa água e as despeje num liquidificador com os demais ingredientes.

Triture bem até obter uma mistura homogênea. Será necessário adicionar água filtrada aos poucos, para facilitar a mistura de ocorrer. A quantidade de água adicionada irá determinar a consistência do creme.

Este creme pode ser comido como uma pastinha ou utilizado no preparo de risotos, quibes, quiches, por exemplo.

MASSA DE TORTA DE GRÃO DE BICO

PRINCIPAL | 8 pessoas | 30 min

ingredientes

- 300 g de grão de bico seco
- 1 dente de alho
- 2 cs de azeite
- 1 cs de cúrcuma
- sal e pimenta a gosto

preparo

Deixe o grão de bico de molho em água filtrada por pelo menos 12 horas. Escorra e bata no liquidificador com o mínimo de água filtrada possível, até formar uma massa homogênea. Adicione o alho, o azeite, a cúrcuma e um pouco de sal e bata mais um pouco. corrija o sal e a pimenta.

Pré-aqueça o forno à 180 graus. unte uma forma para torta de aproximadamente 30cm de diamêtro com azeite e espalhe a massa, preenchendo da base até a altura desejada.

Leve ao forno por 8 minutos. retire do forno e recheie a torta como desejar. no nosso caso, recheamos com a ratatouille de frigideira e o "queijo" de castanhas e levamos ao forno por mais 20 minutos até gratinar.

— LEITE E RICOTA VEGETAL

PASTINHA 8 pessoas 30 min

ingredientes

- 200 g de amendoim cru
- 500 ml de água filtrada (para o leite)
- 1/4 xíc de azeite
- 1/2 molho de cebolinha
- 3 cs de cúrcuma em pó
- 1 limão
- 1/2 molho de salsinha

preparo

Hidrate o amendoim em água filtrada por 4 horas. Descarte essa água e triture no liquidificador por 2 minutos com água filtrada. Coe com auxílio de voal ou perfex sem perfume. O líquido é o leite vegetal, que pode ser utilizado como substituto de leite em diversas receitas. O que sobra no voal que virará a ricota.

Numa tigela, misture o bagaço do amendoim com o azeite, limão, cebolinha picada, cúrcuma e levedo, até obter uma mistura homogênea. Prove e acerte o sal.

Caso necessário, adicione mais azeite, pois a gordura que irá ajudar a condensar o amendoim. A ricota pode ser armazenada em geladeira e consumida em até 4 dias. Experimente outros temperos!

RATATOUILLE

PRINCIPAL 8 pessoas 45 min

ingredientes

- 2 berinjelas médias
- 2 abobrinhas médias
- 6 tomates
- 4 dentes de alho
- 2 cebolas roxas
- 1 molho de manjericão
- azeite
- sal e pimenta à gosto

preparo

Corte as berinjelas, abobrinhas, tomates, alho e cebolas em rodelas.

Disponha as fatias na assadeira enfileirados, alternadamente, na ordem que desejar.

Cubra as fileiras de legumes com azeite, sal, pimenta e manjericão e leve a assadeira ao forno a 200°C por 20 a 30 minutos, a depender de sua potência.

ESCONDIDINHO DE BRÓCOLIS E TOFU

PRINCIPAL | 8 pessoas | 1 h 30 min

ingredientes

- 200g de aipim
- 200g de batata doce
- 200g de inhame
- 1 brócolis
- 300g de tofu
- 1 cebola roxa
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de cominho
- 1 limão galego

preparo

Coloque uma panela com água para ferver. Descasque as raízes e corte-as em pedaços médios. Adicione na água e cozinhe até amolecerem.

Corte as cebolas em quadradinhos, os alhos em rodelas, os brócolis em pedaços médios. com auxilio de voal ou perfex, esprema a água do tofu e reserve. refogue a cebola e alho, depois o brócolis, adicione o tofu e tempere com cominho, suco do limão e sal/pimenta. Faça um purê com as raízes, tempere, coloque um fio de azeite também, para ajudar a dar liga.

Despeje a metade do purê numa travessa, forrando a base, coloque o recheio de brócolis e tofu, e cubra com a outra parte do purê. Leve ao forno por 10 minutos. Adicione o queijo de castanhas de caju, azeite e cebolinha picada por cima para finalizar.

QUINOTO COM BETERRABA E VAGEM

PRINCIPAL | 8 pessoas | 1 h

ingredientes

- 400g de quinoa
- 1 cebola roxa picada
- 1 copo de vinho branco (opcional)
- 3 beterrabas raladas
- 400g de vagem francesa
- caldo de legumes caseiro
- 1 xícara de creme de castanhas
- cebolinha e queijo de castanhas para servir

preparo

Em uma frigideira, refogue metade da cebola picada até dourar. Acrescente a vagem e deixe refogando até ficar al dente e reserve.

Em uma panela grande, refogue o restante da cebola e acrescente a quinoa. Doure por 1 minuto, acrescente o vinho branco e deixe evaporar. Adicione as beterrabas raladas. Vá acrescentando o caldo de legumes aos poucos a panela e mexendo para não deixar a quinoa grudar.

Quando a quinoa já estiver quase pronta, acrescente o creme de castanhas e as vagens. Mexa mais um pouco, acerte o sal e a pimenta e sirva com cebolinhas picadas e queijo de castanhas.

CEVICHE DE MANGA E MAMÃO VERDE

PRINCIPAL | 8 pessoas | 30 min +

ingredientes

- 1 mamão verde
- 1 manga
- 2 limões galegos
- 3 laranjas
- 1 colher de sopa de vinagre de arroz
- 2 cebolas roxas pequenas
- 1 pimenta dedo de moça
- ½ molho de coentro
- 300g de bifum

preparo

Aqueça uma panela com água, até a fervura. Desligue o fogo, acrescente o bifum e tampe. Após 3 minutos, ou até amolecer o bifum, escorra em água fria e reserve.

Descasque o mamão (retire as sementes também) e rale em ralador comum. Descasque a manga e corte-a em pedaços não muito pequenos. Em um recipiente, misture as frutas com o suco das laranjas e dos limões, o vinagre, as cebolas fatiadas fininhas e demais ingredientes devidamente picados.

Acrescente o bifum e deixe marinando por 1 hora na geladeira. Ajuste o sal. Ao servir, enfeite com folhas de coentro.

MOLHO DE CENOURA

PASTINHA 8 pessoas 20 min

ingredientes

- 2 laranjas
- 3 cenouras
- 1 colher de sopa de cúrcuma
- 5g de gengibre
- 1 colher de sopa de óleo de gergelim
- 2 colheres de sopa de shoyu
- 1 colher de sopa de melado

preparo

Corte as cenouras em pedaços médios. Esprema o suco das laranjas num liquidificador, junte as cenouras e demais ingredientes. Bata por 1 minuto ou até ficar homogêneo.

Se quiser, pode adicionar suco de 1 limão para mais acidez. Corrija o tempero ao final e use o molho para saladas.