



LIVRO DE RECEITAS

Amazônia peruana

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

Alimento 2019

contato@alimento.org
www.alimento.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.



— SOPA DE MILHO



PRINCIPAL



750 ml



1 h

ingredientes

- 4 milhos
- 1 alho poró
- 2 dentes de alho
- tomilho
- noz moscada
- 800 ml de caldo de legumes
- 200 ml de leite de amendoim

preparo

Debulhe os milhos e reserve, pique os alhos e alho poró e depois refogue-os na panela com azeite. Quando dourarem, acrescente o milho e refogue um tanto.

Após isso, acrescente o caldo de legumes leite de amendoim e deixe cozinhar em fogo médio. Ao final, use o mixer de mão para triturar os grãos de milho. Tempere com noz moscada, tomilho e sal..



— TABULE DE QUINOA



PRINCIPAL



8 pessoas



30 min

ingredientes

- 3 xíc de quinoa
- 1 molho de salsinha picada
- 1 molho de hortelã
- 3 tomates
- 2 cebolas
- 3 limões
- 1/3 de xíc azeite
- pitada de açúcar
- sal

preparo

Cozinhe a quinoa com água e sal em uma panela no fogo baixo por 18 minutos.

Escorra a quinoa e deixe esfriar (pode passar água corrente), misture a quinoa em um recipiente com o suco dos limões, azeite e demais ingredientes previamente picados em pequenos quadrados.

Adicione sal e pimenta do reino e uma pitada de açúcar para quebrar a acidez.



— CEVICHE DE BANANA DA TERRA



PRINCIPAL



8 pessoas



30 min +

ingredientes

- 12 bananas da terra
- 2 limões tahiti
- 2 limões sicilianos
- 3 laranjas
- 2 cebolas roxas
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 1 pimenta dedo de moça
- 1 molho de coentro
- sal à gosto

preparo

Fatie as bananas em orientação vertical, partindo-as ao meio, em "postas".

Corte as cebolas em pedaços finos, também em orientação vertical. Em um recipiente, misture as bananas, a cebola e os demais ingredientes picados com o suco dos cítricos.

Deixar marinar na geladeira por, no máximo, 2 horas. Ajuste o sal ao servir e enfeite com mais folhas de coentro fresco.



— CHIPS DE BATATA DOCE



LANCHE



8 pessoas



30 min

ingredientes

- 2 batatas doce grandes
- 2 colheres de sopa de azeite
- sal a gosto
- 1 molho de tomilho ou alecrim

preparo

Fatie rodelaas finas de batata doce (é bem mais rápido com o uso de uma mandolina, mas pode ser feita a mão).

Em uma tigela, misture a batata doce com o azeite e disponha as rodelaas em uma assadeira. Tempere com sal e ervas desejadas.

Asse em forno pré aquecido a 180 graus por cerca de 20 minutos ou até ficarem crocantes.

Pode usar qualquer outra batata nessa receita!



— MOUSSE DE MARACUJÁ



SOBREMESA



8 pessoas



30 min +

ingredientes

- 4 maracujás
- 6 bananas prata
- 50g de semente de chia
- 200 ml de água filtrada
- 16 tâmaras sem caroço
- folhas de hortelã

preparo

Em dois recipientes distintos, hidrate as tâmaras em água filtrada até cobrir e a chia com 200 ml de água, aguarde uns 20 minutos até a chia formar uma gelatina.

Reserve um pouco do maracujá para ir em cima da mousse e utilize um processador para misturar as bananas, maracujá, um pouco de hortelã, a chia hidratada e tâmaras coadas.

Prove e corrija o sabor se necessário, desepeje a mistura em um recipiente, cubra com a polpa do maracujá reservada e leve ao freezer por 1 hora.



— GUACAMOLE TROPICAL



PASTINHA



8 pessoas



20 min

ingredientes

- 2 abacates maduros
- 1/2 abacaxi
- 1 manga
- 3 limões
- 1 molho de salsinha
- 1/2 molho de coentro
- 2 alhos
- 3 cebolas roxas
- 3 pimentas verdes
- sal à gosto

preparo

Triture os alhos, pique as cebolas, folhas, pimentas, mangas e abacaxis.

Amasse os abacates maduros em um recipiente, adicione o suco dos limões, sal pimenta e demais ingredientes.

Corrija o tempero e bom apetite!



— RICOTA DE CASTANHA



PASTINHA



300 g



30 min

ingredientes

- 200 g de castanhas (ou outra semente oleaginosa não tostada)
- 50 ml de azeite de oliva
- suco de 1 limão
- orégano fresco (ou outro tempero, como: alecrim, salsinha, cebolinha, manjericão)

preparo

Hidrate as castanhas em água filtrada por 6 horas, troque a água e triture-as no liquidificador por 2 minutos.

Coe com auxílio de um voal ou perfex. O líquido é o leite vegetal, que pode ser utilizado como substituto de leite em várias receitas. O que sobra no voal servirá de base para a ricota.

Numa tigela, misture a farinha de castanha com azeite, limão e os temperos desejados, até obter uma mistura firme e homogênea. Caso necessário, adicione mais azeite, pois a gordura que irá ajudar a condensar a mistura.

A ricota pode ser armazenada em geladeira e consumida em até 4 dias.

