Alimentamente

educação socioambiental através da culinária

LIVRO DE RECEITAS

Revolução dos bichos

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

— PÃO DE BEIJO

LANCHE | 8 pessoas | 60 min

ingredientes

- 250 g de batata doce assada cozida, amassada
- 200 g de polvilho azedo
- 100 g de polvilho doce
- 2 cc de sal
- 1 cs de levedura nutricional (opcional)
- 1 cs de cúrcuma
- 1/3 xíc de azeite
- 1 cs de chia dissolvida em 1/3 xíc de água

preparo

Pré aqueça o forno a 180°C. Cozinhe as batatas doces previamente descascadas e cortadas. Hidrate a chia em água filtrada.

Misture os polvilhos, sal, levedura e cúrcuma. Acrescente a batata doce amasada, o azeite e a chia dissolvida na água e misture bem com as mão até obter uma massa homogênea.

Molde em bolinhas de tamanho médio e asse no forno por 30 a 40 minutos (ou até dourarem).

Experimente batatas doces de diferentes cores nesta receita!

— REQUEIJÃO DE INHAME

PASTINHA | 8 pessoas | 40 min

ingredientes

- 400 g de inhame
- 1 cebola pequena
- 1 xíc de azeite
- 1 a 2 limões
- água filtrada (para ajudar a bater)

preparo

Cozinhe os inhames inteiros, com casca, até ficarem macios (espete um garfo para testar). Despeje-os em um escorredor e, com água fria corrente, descasque-os. Em seguida, corte-os em pedaços médios.

Descasque a cebola e corte grosseiramente. Esprema o suco dos limões.

Acrescente todos os ingredientes no liquidificador e bata, até obter um creme homogêneo. Adicione o azeite aos poucos e um pouco de água filtrada, se necessário.

Coloque em um recipiente, prove e acerte o sal, pimenta e limão. Experimente outros temperos e fazer com aipim!

HAMBÚRGUER DE LENTILHA

LANCHE | 8 pessoas | 50 min

ingredientes

- 250 g lentilha
- 150 g arroz integral
- 2 cebola branca
- 6 dentes de alho
- 1 cs cominho
- 2 cs páprica doce
- 2 cs fumaça líquida
- 1 molho de cheiro verde
- 1/2 xíc de farinha de arroz
- 50 g funghi seco
- 200 g cogumelo paris
- 2 limões
- 1 tomilho fresco
- Sal a gosto

preparo

Cozinhe as lentilhas e o arroz em panelas separadas, escorra a água e junte-as em um bowl. Hidrate o funghi com a água descartada do cozimento, reserve. Corte os demais ingredientes em pedaços médios, refogue-os em uma frigideira: primeiro as cebolas e alho, depois cogumelos e por fim cheiro verde.

Acrescente o refogado ao arroz e lentilha. tempere com tomilho, páprica, cominho, fumaça líquida, limão e sal. Bata 2/3 da mistura no processador ou com mixer de mão, até obter um creme. Em seguida, junte ao 1/3 não processado.

Acrescente farinha aos poucos para dar liga, até os bolinhos não grudarem nas mãos; prove o sabor e corrija o tempero; faça os bolinhos e doure em uma frigideira com um fio de azeite, doure tampada por 5 minutos, depois vire e mais 5 minutos do outro lado;

RAGU DE COGUMELOS

PRINCIPAL | 300 g | 30 min

ingredientes

- 300 g de cogumelo paris
- 2 cs de creme de castanha de cajú
- 2 dentes de alho
- tomilho, sal e pimenta a gosto

preparo

Bata os cogumelos em um processador até ficarem picados, evitando bater muito. Pode utilizar as hastes dos mesmos, inclusive fazer a receita toda com elas.

Pique os alhos e refogue com azeite em uma panela pequena. Logo em seguida, acrescente os cogumelos picados. Mexa constantemente, até começar a subir uma água.

Em seguida, acrescente o creme de castanhas e tomilho. Misture até incorporar. Prove e acerte o sal e pimenta do reino. Utilize o ragú para comer com massas ou para fazer bruschettas.

CEBOLA ROXA CARAMELIZADA

LANCHE | 8 pessoas | 40 min

ingredientes

- 5 cebolas roxas
- 1 pau de canela
- 1/2 xíc de aceto balsâmico
- 1/2 xíc de açúcar mascavo

preparo

Descasque e corte as cebolas em tiras finas. Em uma panela, aqueça um fio de azeite, um pau de canela e a cebola cortada. Refogue brevemente, depois deixe tampada a panela, mexendo somente de vez em quando.

Após uns 15 minutos, acrescente uma medida de açúcar mascavo pra 1 medida igual de balsâmico, mexa bem e deixe aberta a panela, até reduzir, mexendo de vez em quando.

QUIBE DE ABÓBORA

LANCHE | 8 pessoas | 45 min

ingredientes

- 200 g de trigo para quibe
- 400 g de abóbora
- 2 cs de cúrcuma
- 5 dentes de alho
- 1 cebola roxa
- 1 molho de salsinha
- 1 molho de hortelã
- 4 tomates
- 1/4 xíc de farinha de arroz

preparo

Hidrate o trigo em água filtrada por 30 minutos. Enquanto isso, asse a abóbora descascada com azeite, sal, cúrcuma e os alhos descascados em forno aquecido à 180°C, por 20 minutos. Após o cozimento, amasse com um garfo até formar um purê, incorporando o alho.

Escorra a água do triguilho e misture-o em um recipiente com a cebola, salsinha, hortelã e tomates picados.

Acrescente metade do purê de abóbora cozida à massa e misture para dar liga. Caso necessário, acrescente a farinha de arroz aos poucos, ou mais água. Corrija o sal.

Forme os bolinhos com as mãos, colocando um pouco de purê de abóbora como recheio. Asse os quibes em um forno pré-aquecido à 200 °C.

TAPENADE DE AZEITONA PRETA

PASTINHA | 8 pessoas | 30 min

ingredientes

- 200 g azeitona preta azapa
- 1 dente de alho
- alecrim a gosto
- 1/4 xíc de azeite
- 1/2 xíc castanha de cajú

preparo

Retire os caroços das azeitonas. Bata em um liquidificador todos os ingredientes, até obter uma mistura homogênea.

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!

BRIGADEIRO DE INHAME

PASTINHA | 8 pessoas | 30 min

ingredientes

- 2 inhames médios
- 4 colheres de sopa de açúcar demerera
- 3 colheres de sopa de cacau em pó
- 100g de chocolate amargo (vegano)
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- Cacau, coco ralado ou chia para enfeitar

preparo

Cozinhe os inhames sem casca. Faça um purê bem homogêneo com um mixer de mão ou processador.

Volte o purê ao fogo baixo e misture com o resto dos ingre- dientes até soltar da panela.

Coloque na geladeira por cerca de 2 horas. Enrole os brigadeiros e enfeite como desejar.