

Chef Cá Botelho

Tofu empanado



Ingredientes

- 1 tofu
- 2 colheres de sopa de páprica defumada ou curry ou açafrão em pó
- 1 dente de alho ralado
- 1 xícara de farinha de aveia
- Azeite para empanar

Preparação

Corte o tofu em tiras médias.

Misture a páprica com alho ralado, farinha de aveia e salsinha.

Passo o tofu no azeite e depois na mistura de páprica.

Coloque na frigideira para dourar e sirva.

Chef Cá Botelho

Leite de inhame



Ingredientes

- 2 inhames
- 1 litro de água

Preparação

Higienize, descasque e cozinhe os inhames por 10 minutos (não deixe ficar mole).

Bata no liquidificador com a água, coe e utilize em até 3 dias.

Dica: armazene geladeira

Chef Cá Botelho

Macarrão a bolonhesa



Ingredientes

- 1 pacote de macarrão
- 2 xícaras de Molho de tomate
- 1 xícara de lentilha cozida
- Sal
- Cebola
- Alho
- 1 colher de café de Loro em pó ou 2 folhas
- Salsa picada

Preparação

Cozinhe o macarrão.

Refogue a cebola, alho e o loro.

Acrescente a lentilha, refogue e acrescente o molho.

Sirva a massa com o molho.

Chef Cá Botelho

Pudim de chia de caqui



Ingredientes

- ½ xícara de leite de coco ou inhame
- ½ caqui
- 1 ½ colher de sopa de chia
- canela em pó
- frutas picadas

Preparação

Bater o leite com o caqui em um liquidificador.
Misture a chia e armazene na geladeira em um copo.

Chef Myllena Salles

Tofu à Portuguesa



Ingredientes

- 500 gramas de tofu
- 200 gramas de batata laminada
- 2 tomates em rodelas
- 1 cebola grande em rodelas
- 1 pimentão vermelho grande em rodelas
- 100 gramas de azeitonas
- 3 dentes de alho amassados
- 1 folha nori
- 2 colheres de sopa de coentro
- 1 galho de tomilho
- sal a gosto

Preparação

Comece cortando o tofu em cubos médios. Em seguida, coloque o tofu em um refratário com sal e regue com azeite, leve ao forno a 210 graus por 15 minutos, até que doure e forme uma casca por fora e reserve.

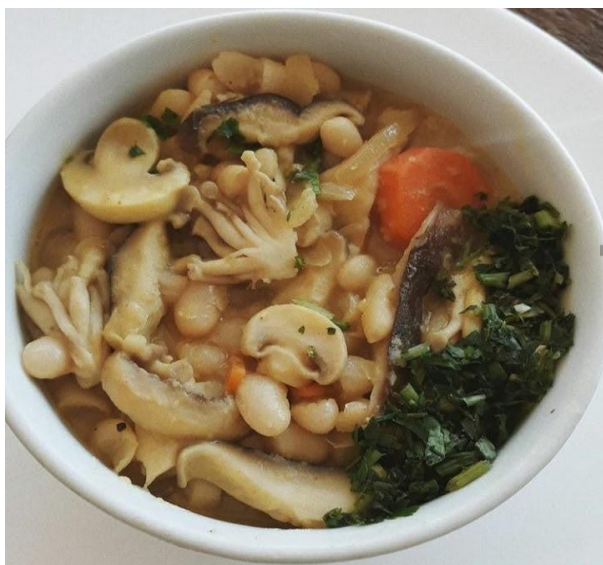
Em uma vasilha grande, coloque o tofu, os tomates, a cebola, o pimentão, a batata laminada e as azeitonas.

Em seguida coloque os dentes de alho amassados, o tomilho picado, a alga nori triturada em pequenas partes, sal e azeite, misture bem até que envolva todos os ingredientes.

Ajeite tudo em um refratário retangular alternando as camadas, por fim salpique o coentro picado e leve para assar a 210 graus por 20 minutos. Sirva.

Chef Myllena Salles

Dobradinha de cogumelos



Ingredientes

- 3 xícaras de feijão branco
- 200 gramas de shimeji
- 100 gramas de champignon
- 200 gramas de shitake
- 2 folhas de louro
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 1 cenoura
- ½ colher de chá de cominho em pó
- ½ colher de chá de pimenta do reino
- ¼ colher de chá de noz moscada
- 3 colheres de sopa de salsinha picada
- sal a gosto

Preparação

Deixe o feijão branco de molho por no mínimo 8 horas. Após o tempo descarte a água do molho e leve a panela de pressão com um pouco de óleo vegetal, a folha de louro, sal e água cobrindo os grãos. Cozinhe por aproximadamente 15 minutos, os grãos devem estar macios e ainda firmes, reserve. Limpe os cogumelos removendo as partes inferiores, corte os cogumelos em tiras e a cenoura em rodelas, reserve.

Em uma panela grande, refogue a cebola e em seguida alho até que fiquem dourados, adicione a cenoura, o shitake e o champignon, cozinhe até que todo o líquido da panela evapore. Adicione a páprica, o cominho, a pimenta do reino, a noz moscada e a salsinha, cubra com água e tampe a panela, deixe cozinhando até a cenoura esteja macia. Em seguida adicione o feijão, acerte o sal e deixe cozinhando por 10 minutos para encorpar.

Chef Cá Botelho

Muffin de legumes



Ingredientes

- 1 1/2 xícara de farinha de grão de bico
- Sal a gosto
- 1 colher de chá de fermento
- 1 colher de chá de cúrcuma em pó
- 1 ½ xícara de água
- ½ cenoura ralada
- ½ xícara de ervilha
- ½ abobrinha ralada
- Salsinha picada

Preparação

Misture todos os ingredientes.

Unte forminhas de cupcake e coloque a mistura.

Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus, por 40 minutos.

Dica: outros legumes podem ser usados, como brócolis, milho, espinafre, tomate e grão de bico.

Chef Myllena Salles

Cookie de chocolate



Ingredientes

- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 3/4 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 ½ de gotas de chocolate ou chocolate em barra picado (amargo ou meio amargo, verifique os ingredientes)
- ½ xícara de chá de açúcar cristal
- ½ xícara de chá de açúcar mascavo compactado
- ½ xícara de chá de óleo vegetal
- ¼ de xícara de chá de água

Preparação

Comece peneirando a farinha em uma tigela grande, adicione o fermento em pó, bicarbonato, o sal e o chocolate, misture bem e reserve.

Em outra tigela, coloque o açúcar cristal, o açúcar mascavo, o óleo e a água, misture bem com o auxílio de um garfo, até que fique homogêneo.

Em seguida, misture os itens das duas tigelas até que fique homogêneo, acomode a massa na tigela, cubra com plástico PVC e deixe na geladeira por no mínimo 12 horas.

Pré-aqueça o forno a 180 graus.

Separe a massa em bolas médias e coloque em um refratário (não precisa untar), achate levemente as bolas (elas vão descer).

Deixe o refratário no congelador por 10 minutos antes de assar.

Asse por 12 minutos a 180 graus até que estejam levemente dourados.

Retire do forno e deixe esfriar antes de remover do refratário.

Chef Cá Botelho

Tabule de couve flor e lentilha



Ingredientes

- ½ couve flor
- 1 limão
- ½ xícara de hortelã picado
- 1 tomate
- 1 pepino
- 1 punhado de cebolinha fresca
- ½ xícara de lentilha cozida ou a lentilha germinada
- sal a gosto
- pimenta a gosto

Preparação

Misture todos os ingredientes e sirva.

Chef Myllena Salles

Hambúrguer de berinjela defumada



Ingredientes

- 2 xícaras de trigo para kibe
- 3 berinjelas
- 1 beterraba pequena
- 3 dentes de alho
- ½ colher de sopa de páprica doce
- ½ colher de chá de cominho em pó
- ¼ de colher de chá de noz moscada
- 3 colheres de sopa de óleo vegetal
- 1 xícara de farinha de mandioca
- sal a gosto

Preparação

Comece tostando as berinjelas no fogão até que amoleçam, espere esfriar e remova as cascas, reserve.

Cozinhe a beterraba em 3 xícaras de água, quando estiver cozida, reserve a água e hidrate o trigo para kibe com a água da beterraba, apenas cobrindo o trigo e reserve por 15 minutos. Após a beterraba esfriar, rale e reserve.

Transfira o trigo hidratado para uma vasilha maior e misture todos os ingredientes até que fique homogêneo.

Separe bolas médias e forme os hambúrgueres.

Asse no forno em 200 graus por 20 minutos em uma assadeira untada com óleo vegetal, até que os hambúrgueres fiquem dourados, frite por imersão ou leve a chapa e doure os dois lados.