

Chef Myllena Salles

Torta de chocolate com raspas de laranja



Ingredientes

- Para o leite de amendoim:
 - ½ xícara amendoim cru sem casca e sem sal
 - 1 xícaras de água filtrada.
- Para a base:
 - 1 pacote de biscoito de maizena
 - ½ xícara de resíduo do leite amendoim (resíduo do leite que será usado para fazer o ganache)
 - 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- Para o ganache de chocolate:
 - 2 barras de chocolate meio amargo de 150 gramas
 - ½ xícara de açúcar
 - ½ xícara de leite amendoim
 - 1 colher de sopa de raspas de laranja

Preparação

Para o leite de amendoim

Deixe o amendoim de molho na água por no mínimo 4 horas. Em seguida, descarte a água e bata no liquidificador com a xícara de água filtrada, até que forme um leite. Com o auxílio de uma peneira ou tecido de voil, separe o leite do resíduo e reserve os dois.

Para a base

Processe o biscoito de maizena até que vire um farelo e, em seguida, misture o resíduo de amendoim e a farinha de trigo até que forme uma massa homogênea, que deverá ficar moldável e úmida.

Coloque a massa em uma assadeira para torta, pressionando para que grude em toda assadeira (pode fazer isso com o auxílio de um copo liso), deixando as laterais com a altura de mais ou menos 4 cm.

Com o auxílio de um garfo faça furos no meio da massa (isso vai fazer com que a massa não inche no meio durante o cozimento).

Leve a massa ao forno em 210 graus por aproximadamente 15 minutos ou até que doure, depois, deixe esfriar.

Para o ganache de chocolate

Leve ao fogo o leite vegetal de amendoim, as raspas de laranja e o açúcar, aqueça por 5 minutos, antes de levantar fervura.

Corte o chocolate de forma grosseira e coloque em uma vasilha de vidro. Com o leite ainda quente, coloque por cima do chocolate para que derreta, mexa para ajudar e, depois, misture o creme. Coloque o ganache sobre a base e leve à geladeira para endurecer.

Chef Myllena Salles

Lasanha de abobrinha com ragu de lentilha



Ingredientes

- 2 Abobrinha grande
- Ragu
- 1 xícara de lentilha
- ½ Cebola
- 2 dentes de alho
- ½ colher de chá de cominho
- ½ colher de chá de pimenta do reino
- 2 colheres de sopa de salsinha
- 1 xícara de molho de tomate

Para a cobertura

- 1 xícara de tofu firme
- 1/2 colher de sopa de polvilho azedo
- ½ limão
- Óleo vegetal
- Sal a gosto

Preparação

Deixe a lentilha de molho por no mínimo 4 horas. Depois, descarte a água do molho e reserve (a lentilha é um grão mais macio que os demais, então não necessita de pré-cozimento, exceto quando não é feita a demolhagem, neste caso, ela deverá ser pré-cozida por aproximadamente 10 minutos).

Fatie a abobrinha no sentido do comprimento, com a espessura de 2 cm, aproximadamente. Coloque-a em um recipiente e espalhe um pouco de sal entre elas. A abobrinha vai começar eliminar água, descarte a água e reserve.

Refogue a cebola e o alho, em seguida, adicione a lentilha e os demais ingredientes para o ragu. Cozinhe por aproximadamente 25 minutos em fogo baixo, mexendo às vezes para que não grude no fundo. Deixe reduzir o molho, até que fique bem grosso.

Para a cobertura

Bata todos os ingredientes no liquidificador, caso seja necessário, adicione água aos poucos, para que fique com aspecto de um creme liso.

Montagem

Em um refratário, coloque um pouco do molho no fundo, em seguida, coloque as fatias de abobrinhas e o ragu cobrindo toda a abobrinha. Repita o processo terminando com abobrinha em cima, em seguida, coloque a cobertura. Leve ao forno a 210 graus por aproximadamente 25 minutos até que doure o creme. Para garantir que a abobrinha esteja cozida espete com um garfo.

Chef Cá Botelho

Panqueca



Ingredientes

- 2 bananas
- 1 xícara de água
- ½ xícara de óleo
- ½ cenoura
- 1 pitada de canela
- 2 xícaras de aveia
- Chocolate derretido por cima (opcional)

Preparação

Batata tudo no liquidificador, depois, leve a frigideira com um pouquinho de óleo e faça panquecas gordinhas.

Chef Myllena Salles

Empadão de espinafre, berinjela e ervilha



Ingredientes

Para a massa:

- 300 gramas de grão de bico
- ¼ de xícara de óleo vegetal
- 1 folha de louro
- ½ colher de chá de pimenta do reino
- ½ xícara de farinha de trigo
- Sal a gosto

Para o recheio:

- 1 maço de espinafre
- 2 berinjelas
- 1 xícara de ervilha em conserva
- ½ colher de chá pimenta do reino
- ½ colher de chá de cominho
- Duas pitadas de noz moscada
- 2 colheres de sopa de salsinha picada

- 1 pitada de canela
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- Óleo vegetal
- Sal a gosto

Preparação

Massa

Deixe o grão de bico de molho por, no mínimo, 8 horas, descarte a água do molho e leve a panela de pressão com uma nova água cobrindo os grãos, coloque a folha de louro, óleo vegetal e sal, cozinhe por aproximadamente 25 minutos, escorra o caldo. O grão deverá ficar bem macio, teste espremendo um grão com os dedos, reserve e deixe esfriar. Quando o grãos estiverem em temperatura ambiente, amasse-os até formar uma massa, adicione os demais ingredientes e misture até ficar homogêneo, a massa deverá ficar macia, maleável e desgrudando da mão, separe em duas partes e reserve.

Escalde o espinafre em água fervente, descarte a água e reserve. Em uma frigideira, refogue a cebola e depois o alho. Em seguida, adicione a berinjela cortada em cubos pequenos e o espinafre, refogue até diminuir o volume e secar todos os líquidos. Em seguida, adicione a ervilha e os demais ingredientes e refogue até o recheio estiver seco e encorpado.

Montagem

Unte um refratário e em seguida espalhe a primeira parte da massa até que cubra o fundo, a massa não deve ficar muito grossa, coloque o recheio e cubra com a outra metade da massa (a segunda parte comece abrindo com a mão e depois vá ajustando para que cubra até as bordas.

Chef Myllena Salles

Cookie de aveia com banana



Ingredientes

- 1 banana nanica madura
- 1 ½ xícara de aveia em flocos finos
- ½ xícara de resíduo de aveia
- 1 colher de sopa óleo vegetal
- 1 colher de chá fermento químico

Preparação

Pré-aqueça o forno em 180 graus.

Comece amassando a banana com um garfo em uma vasilha funda, em seguida, adicione os demais ingredientes e misture até ficar uma massa homogênea e maleável.

Com o auxílio de uma colher de sopa, separe as bolinhas médias, coloque em uma forma untada com óleo vegetal e achate levemente, deixando um espaço entre os cookies.

Leve ao forno a 180 graus por aproximadamente 20 minutos ou até que fiquem dourados.

Dica: faça uma mistura de açúcar cristal e canela e polvilhe em cima dos cookies antes de assar.

Chef Cá Botelho

Suco Verde Proteico



Ingredientes

- Folha de Couve Higienizada
- 2 colher de sopa de hortelã
- 1 rodela de abacaxi
- 1 colher de sopa de spirulina
- 1 pedaço de gengibre
- 200 ml de água

Preparação

Corte os ingredientes e bata em um liquidificador.
Sirva em seguida

Chef Myllena Salles

Bolo de coco



Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 ½ xícara de leite de coco
- 1 xícara de coco ralado
- ¼ de xícara de óleo vegetal
- 1 xícara de açúcar
- 1 colher de sopa de fermento químico

Preparação

Pré-aqueça o forno a 200 graus.

Unte uma forma redonda de 25 cm com óleo vegetal e farinha de trigo, reserve.

Comece peneirando a farinha em uma bacia, em seguida, misture os demais ingredientes, exceto o fermento. Bata a massa, por no mínimo, 3 minutos, até que a massa fique lisa e homogênea.

Por último, misture o fermento químico.

Coloque toda massa na forma e leve ao forno por 40 minutos (não abra o forno antes de 30 minutos).

Chef Myllena Salles

Homus de grão de bico e abóbora assada



Ingredientes

- 200 gramas de grão de bico
- 200 gramas de abóbora cabotian
- 1 folha de louro (para cozinhar o grão de bico)
- 3 dentes de alho
- 1 limão espremido
- 3 colheres de sopa de azeite
- ½ colher de chá de cominho
- Sal a gosto

Preparação

Deixe o grão de bico de molho por no mínimo 8 horas, descarte a água do molho e leve a panela de pressão com uma nova água cobrindo os grãos, coloque a folha de louro, óleo vegetal e sal, cozinhe o grão de bico por aproximadamente 25 minutos, escorra o caldo e reserve. O grão deverá ficar bem macio, teste espremendo um grão com os dedos.

Corte a abóbora em cubos e leve ao forno com sal e um fio de óleo por aproximadamente 20 minutos, até que fique macia e dourada.

Em seguida, leve todos os ingredientes ao processador ou liquidificador e bata até formar uma pasta, se necessário acrescente água para que não fique tão grosso.

Chef Myllena Salles

Quiche de couve flor e champignon



Ingredientes

- Para a massa:
- 300 gramas de grão de bico
- 4 colheres de sopa de óleo vegetal
- 1 folha de louro
- ½ colher de chá de pimenta do reino
- ½ de farinha de trigo
- sal a gosto
- Para o recheio:
- 300 gramas de couve flor
- 100 gramas de champignon
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- sal a gosto

Preparação

Cozinhe o macarrão. Deixe o grão de bico de molho por no mínimo 8 horas, descarte a água do molho e leve a panela de pressão com uma nova água cobrindo os grãos, coloque a folha de louro, óleo vegetal e sal, cozinhe o grão de bico por aproximadamente 25 minutos, escorra o caldo e reserve. O grão deverá ficar bem macio, teste espremendo um grão com os dedos, reserve e deixe esfriar.

Quando os grãos estiverem em temperatura ambiente, amasse-os até formar uma massa, adicione os demais ingredientes e misture até ficar homogêneo (a massa deverá ficar macia, maleável e desgrudando da mão), separe em duas partes e reserve.

Cozinhe a couve flor até que fique bem macia, deixe esfriar, em seguida, coloque em uma vasilha e triture com as mãos, reserve. Refogue a cebola e o alho até que fiquem dourados, em seguida, coloque na vasilha com a couve flor e adicione os demais ingredientes para o recheio (não coloque a farinha de trigo com os demais ingredientes quentes, espere esfriar antes de colocá-la).

Montagem

Comece abrindo a massa e coloque em uma forma retangular untada com óleo vegetal, deixando a massa aproximadamente com 2 cm de espessura. Coloque todo o recheio sobre a massa e leve para assar no forno a 210 graus por 20 minutos.

Chef Cá Botelho

Strogonoff



Ingredientes

- 2 xícaras de leite de coco
- 1 1/2 xícara de molho de tomate
- 1 cebola ralada
- 2 dentes de alho ralado
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- 1 chuchu grelhado
- 1 xícara de castanha de caju sem sal demolhada (opcional)

Preparação

Deixe as castanhas de molho por 8 horas.

Refogue a cebola e o alho até dourar.

Corte o chuchu em cubinhos e grelhe com sal e pimenta.

Acrescente o molho, o leite de coco, salsinha e todos os outros ingredientes.