


30
receitas

fáceis e rápidas

Monica
Hering

cozinhando
como
antigamente

COMIDA DE VERDADE SEM SEGREDOS



COMIDA DE VERDADE

É preciso repensar o ato de cozinhar analisando quais são as melhores escolhas de ingredientes, não por seu valor nutricional ou dietas que eles atendem.

Trata-se de escolher os ingredientes refletindo sobre a forma como chegaram às suas mãos, e na quantidade de processamento que sofreram. Os itens que usamos diariamente na cozinha passaram a sofrer tantas transformações dentro da indústria alimentar, que chegam a não ser reconhecidos como “comida de verdade” quando analisamos seus rótulos!



| | |
|----|--------------------|
| 04 | entradas e saladas |
| 13 | segunda sem carne |
| 15 | legumes e grãos |
| 25 | sobremesas e bolos |
| 35 | bebidas |
| 39 | pães |

COMIDA SAUDÁVEL PODE SER GOSTOSA



COZINHAR PODE (E
DEVE) TRAZER PRAZER
E INSPIRAÇÃO



A seguir você vai encontrar receitas com dicas para combinar ingredientes de uma forma criativa, incentivando o consumo de frutas, verduras, legumes, grãos, sementes e oleaginosas. São receitas que incentivam mudanças alimentares através da descoberta de novas formas de cozinhar, a partir de novos ingredientes, ou até de uma nova forma de combiná-los.





entradas e saladas

CHUTNEY DE BERINJELA



© cozinhando como antigamente

INGREDIENTES

- 500 g de berinjela sem casca e cortada em cubinhos
- 2 cebolas roxas picadas
- 3 talos de salsão picados
- 1 colher (sopa) de extrato de tomate
- 1 xícara de vinagre de maçã
- 1 xícara de açúcar mascavo ou demerara
- 1/2 xícara de passas
- Sal
- Pimenta calabresa a gosto
- 1 pau de canela
- Sementes de nigella (opcional)
- 3 cm de gengibre fresco ralado (ou 1 colher de chá de gengibre em pó)
- 2 dentes de alho picados

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes em uma panela grande, com fundo grosso. Leve ao fogo baixo e cozinhe, mexendo ocasionalmente, por 30 a 40 minutos.

O chutney estará pronto quando o vinagre tiver quase que totalmente absorvido. A consistência será cremosa e firme.

Cuidado para que não queime o fundo da panela no final do cozimento.

Retire o pau de canela e coloque em vidros esterilizados.

Espere alguns dias antes de servir, para apurar o sabor.



cozinhando como antigamente



HOMUS DE ERVILHA

INGREDIENTES

300 g de ervilha fresca ou congelada
2 dentes de alho amassado
100 g de tofu
1/2 limão espremido
Folhas de hortelã frescas (ou salsa) picadas
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 colher (sopa) de tahine (opcional)
Sal e pimenta do reino

MODO DE PREPARO

Cozinhe as ervilhas em uma panela com água levemente salgada. Deixe ferver por uns 3 minutos. Escorra e passe em água fria para esfriar.

Bata as ervilhas no processador com o tofu até ficar homogêneo. Junte o restante dos ingredientes e processe até ficar cremoso. Raspe as laterais do processador algumas vezes para não ficarem pedaços inteiros.

Corrija o tempero, se necessário, e sirva com pão e azeite.



CONFIT DE TOMATE CEREJA



INGREDIENTES

350 g de tomates cereja
3 dentes de alho inteiros e com casca
Ramos de tomilho fresco
1 colher (chá) de sal
1/4 xícara de açúcar demerara
1/2 xícara de azeite de oliva

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno (160°C).
Coloque os tomates lavados em uma travessa refratária, em uma só camada (não sobreponha).
Junte os dentes de alho com a casca e os ramos de tomilho. Tempere com sal e o açúcar, e regue com o azeite.
Leve ao forno por 40-45 minutos, mexendo de vez em quando.
Retire do forno e espere esfriar. Transfira para um vidro com tampa.
Guarde na geladeira.

CEVICHE DE ABOBRINHA



INGREDIENTES

2 abobrinhas médias
1 cebola roxa cortada em tiras finas
Suco de 1 limão siciliano
Pimenta dedo de moça
Azeite de oliva
Sal
Folhas de coentro picado

MODO DE PREPARO

Corte a abobrinha em tiras finas no sentido do comprimento (usei o mandolim).
Faça tiras finas com a cebola e lave em água corrente, dentro de uma peneira.
Abra a pimenta e tire as sementes. Pique bem miúdo.
Junte todos os ingredientes em uma tigela e misture bem.
Deixe marinar até a abobrinha ficar macia.



ESFIHA INTEGRAL DE ESCAROLA



INGREDIENTES

MASSA:

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- ½ xícara de óleo vegetal
- ½ colher (sopa) de açúcar
- ½ colher (sopa) de sal
- 1 xícara de água morna
- 1/2 colher (sopa) de fermento biológico instantâneo
- 1 colher (chá) de semente de chia

RECHEIO:

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- ½ cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 maço de escarola, aproximadamente 3 xícaras de folhas picadas
- 1/3 xícara de amêndoas, picadas
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Para fazer a massa misture em uma tigela as farinhas, o sal, o açúcar, a semente de chia e o fermento. Adicione o óleo e parte da água e misture.

Vá acrescentando o restante da água aos poucos, até a massa desgrudar das mãos. Sove por alguns minutos, coloque dentro da tigela, cubra e deixe descansar por 30 minutos.

Enquanto isso prepare o recheio: em uma frigideira funda, aqueça o azeite de oliva e doure a cebola e o alho. Acrescente a escarola e refogue por alguns minutos, até ela murchar. Junte as amêndoas e tempere com sal a gosto. Preaqueça o forno (200°C).

Abra a massa com um rolo sobre uma superfície enfarinhada e corte círculos com um cortador redondo ou a boca de um copo (usei uma tigelinha com 10 cm de diâmetro). Coloque uma colher (de chá bem cheia) de recheio no centro de cada círculo e feche as bordas para o centro, formando um triângulo. Aperte bem as emendas da massa para que não abram ao assar.

Arrume as esfihas em uma assadeira grande polvilhada de farinha e leve ao forno.

Asse por 20 a 25 minutos, ou até que estejam douradas.



SALADA DE BETERRABA, MAÇÃ E SALSÃO

INGREDIENTES

- 200 g de beterraba crua (1 beterraba média)
- 2 maçãs
- 2 a 3 talos de salsão
- 2 colheres (sopa) de uvas passas
- Raspas de 1 limão siciliano
- Sal
- 1 colher (chá) de vinagre de maçã
- 3 colheres (chá) de azeite de oliva extra virgem
- Cebolinha fresca picada, para decorar



MODO DE PREPARO

- Descasque a beterraba crua e as maçãs. Rale no ralo grosso.
- Misture o salsão, as passas e as raspas de limão.
- Tempere com sal, vinagre e azeite e misture.
- Sirva polvilhada com a cebolinha picada.





SALADA COLESLAW COM REPOLHO ROXO

INGREDIENTES

150 g de repolho roxo
150 g de repolho branco
2 cenouras
2 talos de salsa
Cebolinha verde fresca
Salsa picada (opcional)
Passas (opcional)
Gergelim preto

MOLHO

2 colheres (sopa) de maionese (usei vegana)
2 colheres (sopa) de iogurte vegetal (usei o de
polpa de coco)
1 colher (sopa) de suco de limão (ou vinagre de
maçã)
1 colher (chá) de mostarda em pó ou mostarda de
Dijon
Sal e pimenta do reino

MODO DE PREPARO

Pique o repolho em tiras finas, descartando a parte dura do talo.
Descasque a cenoura e corte em tiras finas ou rale no ralo grosso.
Corte o salsa em fatias finas.
Lave e pique a cebolinha em tiras com uns 5 cm de comprimento.
Junte todos os ingredientes para a salada em uma tigela (exceto o gergelim) e misture.
Em uma tigela menor coloque os ingredientes do molho e misture com um garfo, até que fiquem incorporados. Tempere a salada e misture.
Polvilhe o gergelim e sirva em seguida.



SALADA DE QUINUA E ABÓBORA ASSADA



INGREDIENTES

- 1/2 xícara de quinua
- 500-600 g de abóbora cabotiá (usei metade de uma pequena)
- 1/4 colher (chá) de cada tempero (usei páprica, mostarda em pó e cominho)
- Raminhos de orégano, tomilho e alecrim frescos
- Sal marinho
- Azeite de oliva
- 1/2 cebola roxa cortada em tiras finas
- Tofu, ricota ou queijo de cabra esfarelado
- Salsa fresca picada

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno (200°C).

Lave a quinua em água corrente, dentro de uma peneira. Cozinhe com 1 xícara de água, até a água secar e a quinua estar macia.

Corte a abóbora em fatias (com a casca).

Coloque as fatias de abóbora em uma assadeira e tempere com páprica, mostarda e cominho (coloquei 1/4 de colher de chá de cada), raminhos de orégano, tomilho e alecrim frescos e sal marinho. Regue com azeite e misture tudo.

Leve ao forno até que a abóbora fique macia, virando na metade do tempo.

Tempere a quinua cozida com sal e um fio de azeite.

Tempere o tofu esfarelado com sal e azeite.

Misture a quinua com a salsa picada e a cebola em tirinhas.

Sirva sobre as fatias de abóbora. Cubra tudo com o tofu temperado e esfarelado.



SEGUNDA SEM CARNE

A ideia da campanha lançada em 2009 é tirar a carne do cardápio pelo menos um dia por semana e refletir sobre os benefícios de uma forma de alimentação muito mais ética, saudável e ambientalmente responsável.

Pelas pessoas: porque a dieta sem carne favorece a prevenção de doenças crônicas e degenerativas.

Pelos animais: porque os animais merecem todo o nosso respeito. A maioria dos animais criados para produzir alimentos sofre com confinamento intensivo, privação de comportamentos naturais básicos, aceleração química do crescimento e outros abusos.

Pela sociedade: porque hoje no nosso planeta um bilhão de pessoas passa fome. As carnes e outros produtos de origem animal são uma fonte de alimento ineficiente porque demandam um grande volume de recursos naturais, que seriam melhor aproveitados na produção de alimentos vegetais, voltados para a alimentação do ser humano.

Pelo planeta: porque o padrão atual de consumo de carnes, laticínios e ovos demanda volumes muito grandes de energia, terra e água. E causa impactos ambientais como contaminação e emissões de gases responsáveis pelas mudanças climáticas.

Os alimentos de origem animal só integram um cardápio saudável se for um consumo moderado. No Brasil, o consumo de carne não é nem de longe moderado! Que tal aproveitar a segunda sem carne para comer de forma mais leve, principalmente depois dos excessos do fim de semana? E ainda descobrir novos sabores...

<http://cozinhandocomoantigamente.com.br>



legumes e grãos

CURRY DE LENTILHAS, BRÓCOLIS E COUVE-FLORES



INGREDIENTES

- 1 xícara de lentilhas
- 200 g de floretes de brócolis e couve-flor
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva (usei azeite de coco babaçu)
- 1 colher (chá) de curry em pó
- 1/2 colher (chá) de cúrcuma
- 1/2 colher (chá) de cominho em pó
- 2 bagas de cardamomo esmagadas
- 1 1/2 xícaras de água
- 1 colher (chá) de sal marinho
- 200 ml de leite de coco
- 1/2 pimentão vermelho cortado em tiras
- 1 colher (chá) de gengibre fresco ralado
- Pimenta dedo de moça picada a gosto
- Folhas de coentro picadas para polvilhar

MODO DE PREPARO

Coloque as lentilhas de molho em água por 2 a 3 horas. Escorra e descarte a água. Lave bem os floretes de brócolis e couve-flor. Aqueça uma panela grande com fundo grosso. Junte o azeite e refogue a cebola até ficar translúcida. Acrescente o alho e refogue por mais 1 ou 2 minutos. Coloque o curry, cúrcuma, cominho e cardamomo na panela e misture bem, cozinhando por 1 minuto. Junte as lentilhas escorridas e a água. Deixe cozinhar por uns 10 minutos. Acrescente o brócolis e a couve-flor, o leite de coco, o pimentão, o gengibre e a pimenta. Cozinhe por mais 10 a 15 minutos, ou até que a lentilha esteja cozida. Polvilhe coentro picado no momento de servir.



TABULE DE COUVE-FLOR COM GRÃO DE BICO E HORTELÃ



MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno (200°C).

Coloque a couve-flor no processador e pulse até que fique parecido com arroz. Transfira para uma tigela e junte o cominho, sal, pimenta e o azeite. Misture bem.

Transfira para uma assadeira untada e forrada com papel manteiga. Asse por 20 a 25 minutos ou até ficar dourado, mexendo na metade do tempo.

Reserve enquanto esfria.

Para fazer o molho coloque os ingredientes em um vidro com tampa e sacuda bem.

Coloque o grão de bico, hortelã, amêndoas, passas, couve-flor e metade do molho em uma tigela grande e misture.

Cubra com cebolinha e hortelã. Coloque o restante do molho em uma tigelinha para usar no momento de servir.

INGREDIENTES

1 couve-flor pequena picada em floretes

1/2 colher (chá) de sementes de cominho

1 colher (chá) de sal marinho

Pimenta do reino

2 colheres (sopa) de azeite de oliva

1 1/2 a 2 xícaras de grão de bico cozido

Folhas de hortelã picadas + para servir

1/4 xícara de amêndoas tostadas e grosseiramente picadas

1/4 xícara de passas escuras

1/4 xícara de cebolinha picada

MOLHO:

2 colheres (sopa) de suco de limão

1 colher (chá) de mostarda Dijon

2 colheres (sopa) de azeite de oliva



MACARRÃO SOBA COM COUVE E ABACATE



MODO DE PREPARO

Cozinhe o macarrão em água fervente, de acordo com as instruções da embalagem. Escorra e reserve.

Lave as folhas de couve e retire o talo. Pique grosseiramente.

Refogue a cebola no azeite de oliva até ficar translúcida. Acrescente o alho e refogue por mais 1 minuto. Junte as folhas de couve e refogue até que comecem a murchar. Retire do fogo e misture com o macarrão.

Misture todos os ingredientes do molho em uma tigelinha ou vidro com tampa. Regue o macarrão com o molho e misture bem.

Corte o abacate em cubos e coloque sobre o macarrão. Polvilhe o gergelim e sirva em seguida.

INGREDIENTES

250 g macarrão soba
1 maço de folhas de couve pequeno
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
1/2 cebola picada
2 dentes alho picados
1 abacate pequeno
Cebolinha picada
Gergelim para polvilhar

MOLHO

2 dentes de alho espremidos
2 colheres (sopa) de suco de limão
1 colher (sopa) de açúcar mascavo
1 colher (sopa) de gergelim ralado
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
Raspas de limão a gosto





FEIJÃO COM TOFU DEFUMADO

MODO DE PREPARO

Deixe o feijão de molho por 8 horas (ou de um dia para outro).

Escorra e despreze a água do demolho. Coloque o feijão em uma panela junto com o tofu defumado, a água e um pouco de sal. Cozinhe por 25 minutos na panela de pressão ou 50 minutos na panela comum. Verifique se o feijão está macio, mas ainda firme.

Prepare o refogado dourando a cebola no azeite, em uma frigideira funda. Junte o alho e, em seguida, 2 ou 3 conchas de feijão cozido com caldo. Aperte com as costas da colher, para desmanchar os grãos e engrossar o caldo. Tempere com sal e pimenta do reino.

Junte a abóbora. Refogue por alguns minutos antes de colocar o quiabo. Cozinhe por alguns minutos, mexendo bem pouco para não soltar muita "baba" do quiabo. Transfira o refogado para a panela do feijão e misture somente para incorporar. Cozinhe por alguns minutos para absorver os temperos.



INGREDIENTES

FEIJÃO

2 xícaras de feijão (carioca, rajado)

6 xícaras de água

200 g tofu defumado (cortado em cubos)

Sal

REFOGADO

1 cebola picada

4 dentes de alho picados

1/4 de abóbora japonesa (ou cabotia) pequena cortada em cubos

6 quiabos

Azeite (usei o de coco babaçu)

Sal e pimenta do reino



RISOTO DE CEVADINHA E CENOURA

INGREDIENTES

- 450 g de cenoura
- 2 colheres (sopa) azeite de oliva + para regar no final
- 1/4 de cebola picada
- 2 dentes de alho, espremidos ou bem picados
- 1 xícara de cevadinha
- 3 xícaras de água ou caldo de legumes
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 1 xícara de leite vegetal
- Salsa fresca picada para polvilhar

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno (180°C).

Descasque e pique as cenouras em rodellas com quase 1 cm de espessura. Coloque em uma assadeira, regue com 1 colher (sopa) de azeite de oliva e cubra com papel alumínio. Asse até ficarem macias (30 a 35 minutos).

Aqueça uma panela com fundo grosso em fogo médio. Junte 1 colher (sopa) de azeite e refogue a cebola até ficar translúcida. Acrescente o alho e refogue por mais 1 minuto.

Coloque a cevadinha na panela e misture bem. Junte a água ou o caldo de legumes, tempere com sal e pimenta do reino e cozinhe até a cevadinha ficar macia.

Quando a cenoura estiver macia, retire do forno e transfira para o processador junto com o leite.

Processe até virar um purê. Tempere com sal e pimenta do reino.

Misture a cevadinha com o purê de cenoura até ficar homogêneo. Polvilhe a salsa picada, regue com um fio de azeite e sirva em seguida.





ALMÔNDEGAS DE LENTILHA

INGREDIENTES

- 2 xícaras de lentilha marrom cozida
- 1 xícara de sementes tostadas (girassol, abóbora, linhaça, gergelim)
- 1 cebola grande picada
- 2 dentes de alho picados
- 3 colheres(sopa) de azeite de oliva (usei azeite de coco babaçu)
- 1/2 xícara de folhas de manjeriço fresco picadas
- 1/2 xícara de folhas de salsa fresca picadas
- 1/2 xícara de folhas de coentro fresco picadas
- Sal e pimenta do reino
- Suco de 1 limão
- 1/2 xícara de gergelim branco para polvilhar

MODO DE PREPARO

Coloque 1 xícara de grãos de lentilha de molho por 3 a 4 horas. Escorra a água do molho. Coloque em uma panela funda e cozinhe com 3 xícaras de água, até que os grãos fiquem macios.

Preaqueça o forno (200°C). Toste as sementes em uma frigideira, em fogo médio e reserve enquanto esfriam. Refogue a cebola em 1 colher (sopa) de azeite até ficar translúcida. Junte o alho e refogue por mais 1 minuto. Processe as sementes tostadas. Acrescente 2 xícaras de lentilhas cozidas ao processador. Bata até ficar homogêneo. Junte as folhas de manjeriço, salsa e coentro.

Tempere com sal e pimenta do reino, suco de limão e 2 colheres (sopa) de azeite. Processe até formar uma massa grossa. Forme bolinhas moldando com as mãos. Envolve as almôndegas no gergelim e coloque em uma assadeira antiaderente. Leve ao forno por 15 a 20 minutos.



GRÃO DE BICO COM ESPINAFRE



MODO DE PREPARO

Aqueça 1 colher (sopa) de azeite em uma frigideira e junte o pão esfarelado. Mexa até que fique dourado.

Retire da frigideira e coloque sobre papel absorvente. Reserve.

Lave as folhas de espinafre e escorra o excesso de água. Coloque o espinafre em uma panela e leve ao fogo baixo, mexendo.

Assim que o espinafre murchar, retire do fogo e transfira para uma peneira. Aperte as folhas de espinafre para retirar o máximo possível de água. Coloque o espinafre sobre uma tábua de corte e pique.

Aqueça o restante do azeite na frigideira, junte o alho e refogue por 1 minuto. Junte o espinafre e o grão de bico.

Tempere com sal e pimenta do reino. Junte a páprica, o cominho e as migalhas de pão reservadas.

Coloque o vinagre e 2 colheres (sopa) de água e cozinhe por alguns minutos.

Sirva em seguida.



INGREDIENTES

3 colheres (sopa) de azeite de oliva

1 fatia de pão torrado e esfarelado

1 maço de espinafre (só as folhas)

1 xícara de grão de bico cozido pode ser uma lata

2 dentes de alho bem picados

Sal e pimenta do reino

1 colher (chá) de páprica doce

1 colher (chá) de cominho

1 colher (sopa) de vinagre (usei o de maçã)





MOLHO DE TOMATE ASSADO

INGREDIENTES

1 kg de tomates bem maduros
1/2 cebola roxa sem casca e dividida em 4
4 dentes de alho com casca
4 colheres (sopa) de azeite de oliva + para untar
1 colher (sopa) de vinagre balsâmico
Sal e pimenta do reino moída na hora a gosto
Folhas de manjeriço

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno em temperatura baixa (160°C).
Forre uma assadeira grande com papel alumínio e unte com azeite.

Lave os tomates e corte em 4 no sentido do comprimento. Tire a parte verde do cabinho.

Coloque na assadeira com o lado cortado para cima, em uma só camada.

Espalhe os pedaços de cebola e os dentes de alho (com a casca) entre os tomates.

Misture em uma tigelinha o azeite, o vinagre balsâmico, sal e pimenta do reino. Distribua sobre os tomates. Salpique as folhas de manjeriço. Leve ao forno por 2 horas, ou até que os tomates fiquem murchos e com as beiradas ligeiramente tostadas.

Retire do forno e deixe esfriar na assadeira.

Descasque os dentes de alho.

Transfira os tomates, cebola e o alho para o processador. Pulse até formar um molho homogêneo. Ajuste o tempero, se necessário. Use em seguida ou guarde em pote de vidro na geladeira por até 1 semana.



SOPA DE BATATA-DOCE E ALHO PORÓ



INGREDIENTES

- 400 g de batata-doce descascada e picada em cubos
- 1 cebola pequena picada
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva ou óleo vegetal
- 2 xícaras de caldo de legumes
- 1 alho-poró fatiado
- Sal e pimenta do reino
- 1/4 xícara de leite vegetal
- 1 colher (chá) de mostarda de Dijon, opcional
- 1 raminho de tomilho



MODO DE PREPARO

Aqueça uma panela funda e derreta a manteiga.
Refogue a cebola até ficar translúcida.
Junte a batata-doce, o caldo de legumes e o alho-poró. Tempere com sal e pimenta do reino. Cozinhe até que as batatas estejam macias.
Espere esfriar um pouco e bata no liquidificador, reservando alguns pedaços de alho-poró. Volte a sopa para a panela e aqueça em fogo médio.
Junte o leite, a mostarda de Dijon (caso for usar) e o tomilho. Prove o tempero e corrija se necessário.
Retire do fogo antes que comece a ferver. Sirva em seguida.

ESCOLHA ALIMENTOS FRESCOS, SAZONAIS E LOCAIS



A alimentação saudável passa não só pela quantidade, o tipo de comida que comemos, mas também pela sua origem.

<http://cozinhandocomoantigamente.com.br>



sobremesas e bolos



MUSSE DE MARACUJÁ E GENGIBRE

INGREDIENTES

- 1 xícara de castanha de caju (ou castanha do Pará)
- 2 maracujás peneirados (reserve as sementes para enfeitar)
- 2 colheres (sopa) de água filtrada
- 1/3 xícara de melado
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 1 pedaço de gengibre fresco ralado

MODO DE PREPARO

Deixe as castanhas de molho por 4 horas (no mínimo). Escorra a água.
Coloque as castanhas, a polpa do maracujá e a água no liquidificador. Bata até ficar cremoso.
Acrescente o melado, o óleo de coco e o gengibre.
Bata até ficar homogêneo.
Sirva nas cascas do maracujá ou em tigelinhas, enfeitado com as sementes reservadas.



PICOLÉ DE GRAVIOLA E CARAMBOLA



INGREDIENTES

- 1 xícara de polpa de graviola
- ½ xícara de leite de coco
- Melado, agave ou açúcar mascavo a gosto (opcional)
- 2 carambolas

MODO DE PREPARO

Corte as carambolas em fatias com 0,5cm de espessura. Coloque as fatias de carambola dentro dos moldes para picolé.

Posicione os palitos, de forma que eles segurem as frutas na posição desejada.

Bata no liquidificador a polpa de graviola com o leite de coco. Adoce a gosto (opcional). Coloque nos moldes.

Bata os moldes em uma superfície plana para retirar as bolhas de ar.

Leve ao freezer até endurecer (no mínimo 6 horas, ou de um dia para o outro).

SAGU DE ABACAXI

INGREDIENTES

- 1/2 abacaxi maduro + cascas
- 1/2 xícara sagu de mandioca
- 3/4 xícara açúcar
- 2 cravos da Índia
- 1/4 colher (chá) gengibre em pó
- 1 pedaço pequeno canela em pau



MODO DE PREPARO

Lave e descasque o abacaxi.

Coloque as cascas em uma panela com 3 xícaras de água e ferva por 15 a 20 minutos. Coe o chá e acrescente o sagu. Deixe hidratar por 2 a 3 horas. Leve ao fogo baixo até as bolinhas ficarem macias e transparentes.

Coloque metade do abacaxi picado bem fininho (sem a parte central) em uma panela. Junte o açúcar, o cravo, gengibre e a canela. Cozinhe até engrossar e ficar dourado.

Misture o sagu cozido com a compota de abacaxi. Coloque em tigelinhas e leve à geladeira até o momento de servir.

PUDIM DE CHIA COM MANGA E COCO

INGREDIENTES

200 ml de leite de coco
3 colheres (sopa) de sementes de chia
3 colheres (sopa) de coco ralado + para polvihar
3 colheres (sopa) de melado, xarope de maple,
açúcar demerara ou mascavo
1/2 colher (chá) de extrato de baunilha
1 manga pequena picada em cubos



MODO DE PREPARO

Coloque em uma tigela o leite de coco, as sementes de chia, o coco ralado, melado e o extrato de baunilha. Misture, cubra e deixe em temperatura ambiente por 30 minutos. Mexa, volte a cobrir e leve à geladeira por 3 horas (ou de um dia para o outro). Monte camadas da chia com leite de coco e cubos de manga em copos ou tigelinhas individuais. Polvilhe com coco ralado e sirva em seguida, ou guarde na geladeira.



MANJAR DE COCO COM CALDA DE TÂMARAS



INGREDIENTES

1 xícara de leite vegetal
3 colheres (sopa) bem cheias de amido de milho
3 colheres (sopa) de açúcar demerara
500 ml de leite de coco
½ colher (chá) de cardamomo moído

CALDA DE TÂMARA:

100 g de tâmaras sem caroço
1 xícara de água filtrada

MODO DE PREPARO

Misture o amido com o açúcar e dissolva no leite. Junte o leite de coco e o cardamomo. Leve ao fogo, mexendo com uma colher de pau. Quando ferver, abaixe o fogo e continue mexendo até engrossar. Espere esfriar um pouco e transfira para tigelinhas molhadas com água. Leve à geladeira por algumas horas, ou de um dia para o outro. Para a calda, cubra as tâmaras com a água aquecida e deixe hidratar por uns 20 minutos. Coloque as tâmaras no liquidificador (ou processador) com um pouco da água do molho (usei 1/4 de xícara). Bata até virar um creme. Coloque colheradas da calda sobre o manjar depois que ele estiver firme.





PUDIM DE GOIABA

INGREDIENTES

- 3 goiabas
- 1 xícara de água filtrada
- 2 xícaras de leite vegetal (usei o de aveia)
- 3 colheres (sopa) de amido de milho
- 1/3 xícara de açúcar demerara

MODO DE PREPARO

Descasque as goiabas e bata no liquidificador com 1 xícara de água filtrada. Passe por uma peneira. Dissolva o amido de milho em 1/2 xícara de leite. Junte a polpa coada e os outros ingredientes em uma panela e leve ao fogo médio. Cozinhe mexendo com uma colher de pau até engrossar. Coloque em tigelinhas individuais e leve à geladeira até o momento de servir.





PICOLÉ DE ABACATE E LEITE DE COCO

INGREDIENTES

1 abacate médio

½ xícara de leite de coco (usei o leite de coco feito em casa)

3 colheres (sopa) de açúcar demerara

MODO DE PREPARO

Bata a polpa de abacate no liquidificador com o leite de coco até ficar cremoso, mas não líquido.

Teste, e se necessário, adoce. Usei açúcar demerara.

Coloque nas forminhas de picolé, até 0,5 cm da altura do molde. O picolé vai expandir um pouco quando congelar.

Bata a forma dos picolés sobre uma superfície firme para retirar possíveis bolhas de ar.

Espete os palitos e leve ao freezer por algumas horas, ou de um dia para outro.



BOLO INTEGRAL DE ALFARROBA



MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno (180°C). Unte e enfarinhe uma forma quadrada pequena com 20 x 20 cm.

Misture em uma tigela a alfarroba, a farinha, o fermento e o sal. Junte o óleo de coco, o melado, o leite de coco e o extrato de baunilha. Misture até ficar homogêneo.

Por fim, acrescente as nozes e misture somente para incorporar. Transfira para a forma e alise a superfície com uma espátula.

Leve ao forno por 30 minutos, ou até que enfiando um palito no centro, ele saia limpo. Espere alguns minutos antes de desenformar.



INGREDIENTES

- 3 colheres (sopa) de alfarroba em pó
- 1 1/2 xícaras de farinha de trigo integral
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 1/3 xícara de óleo de coco
- 2/3 xícara de melado
- 3/4 xícara de leite de coco
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- 1/4 xícara de nozes picadas

BOLO DE BANANA COM CASTANHA DO PARÁ



INGREDIENTES

- 2 xícaras de farinha de trigo (usei metade de farinha de trigo integral)
- 3/4 xícara de açúcar demerara (ou açúcar mascavo)
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher (chá) de canela em pó
- 1/2 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de farinha de linhaça
- 6 colheres (sopa) de água filtrada
- 1/3 xícara de azeite de oliva ou óleo vegetal
- 1 1/2 xícaras de bananas maduras amassadas (3 a 4 bananas)
- 1/4 xícara de leite vegetal
- 1/2 colher (chá) de extrato de baunilha
- 1 colher (sopa) de vinagre de maçã
- 1 xícara de castanhas do Pará grosseiramente picadas

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno (180°C). Unte e enfarinhe uma forma redonda com furo central pequena. Coloque a farinha, açúcar, bicarbonato, canela e o sal em uma tigela. Mexa para misturar. Misture em uma tigelinha a farinha de linhaça com a água filtrada. Deixe hidratar por alguns minutos. Em outra tigela misture o azeite, a farinha de linhaça já hidratada, as bananas amassadas, o leite, a baunilha e o vinagre. Junte os ingredientes secos à mistura de banana. Mexa somente até a massa ficar homogênea. Acrescente as castanhas picadas e misture com uma espátula. Transfira para a forma. Leve ao forno por 45-50 minutos, ou até que enfiando um palito no centro, ele saia limpo. Retire o bolo do forno e coloque sobre uma grade por 10 minutos, antes de desenformar.





SUCOS

SUCO DE MARACUJÁ, LARANJA E GENGIBRE



INGREDIENTES

Folhas de hortelã frescas + para enfeitar
2 limões taiti picados em pedaços
1 pedaço de gengibre fresco ralado com uns 3cm
3 a 4 maracujás
Suco de 4 laranjas
Cubos de gelo
1 xícara de água com gás



MODO DE PREPARO

Amasse as folhas de hortelã, os pedaços de limão e o gengibre ralado, em uma tigelinha (use um socador de madeira). Transfira para uma jarra e reserve. Coloque a polpa dos maracujás com o suco de laranja e o gelo no liquidificador e pulse algumas vezes. Transfira para a jarra e misture com os outros ingredientes. Cubra com a água com gás e enfeite com folhas de hortelã.

SMOOTHIE DE CACAU E AVELÃ

INGREDIENTES

- 1 xícara de água de coco
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- 1/3 xícara de avelãs torradas e sem pele
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó
- 3 tâmaras picadas
- 1 banana congelada
- Gelo
- Nibs de cacau para decorar



MODO DE PREPARO

Aqueça o forno e torra as avelãs por 10 minutos, mexendo na metade do tempo. Esfregue as avelãs entre 2 folhas de papel toalha, ou em um pano de prato, até soltar as cascas. Espere esfriar completamente. Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto os nibs de cacau. Sirva enfeitado com nibs de cacau.



BEBA ÁGUA.
HIDRATE-SE
SEMPRE.



pães



PÃEZINHOS INTEGRAIS

MODO DE PREPARO

Misture as farinhas, o fermento e o sal em uma tigela grande. Junte o azeite (ou óleo), o melado, o leite e parte da água. Mexa até agregar e formar uma bola. Acrescente mais água aos poucos, somente o que for necessário. Sove a massa por 10 minutos ou até que esteja macia e elástica. Molde uma bola e coloque em uma tigela untada com azeite. Cubra e deixe descansar por 1 hora em lugar protegido, ou até que dobre de tamanho.

Transfira para uma superfície enfarinhada, abaxe a massa e abra com as mãos. Divida em 16 porções e faça uma bolinha com cada uma.

Coloque os pãezinhos em uma assadeira untada com azeite e cubra com um pano limpo. Deixe crescer em um lugar protegido por 30 minutos, ou até que dobre de tamanho.

Preaqueça o forno (200°C). Passe água filtrada nos pãezinhos usando um pincel (ou a ponta do dedo) e polvilhe flocos de aveia.

Leve ao forno por 15 a 20 minutos ou até que estejam assados. Transfira para uma grade e espere esfriar.



INGREDIENTES

- 225 g de farinha de trigo
- 225 g de farinha de trigo integral
- 10 g de fermento biológico instantâneo (1 envelope)
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (ou óleo vegetal)
- 1 colher (sopa) de melado, xarope de maple, agave
- 200 ml de leite vegetal (morno)
- 150 ml de água morna



PÃO DE CENTEIO E AVEIA

INGREDIENTES

- 1 1/2 xícaras de água morna
- 1 colher (sopa) de fermento biológico instantâneo
- 1 colher (sopa) de melado, xarope de agave ou maple
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de farinha de centeio
- 1/2 xícara de aveia em flocos
- 1/2 xícara de farinha de aveia
- 1 1/2 colher (chá) de sal marinho
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva

MODO DE PREPARO

Coloque a água morna em uma tigela, polvilhe o fermento e mexa até que dissolva. Junte o mel e deixe descansar por 5 a 10 minutos até que o fermento cresça e forme bolhas. Enquanto isso misture as farinhas, a aveia e o sal em uma tigela grande. Acrescente o fermento ativado e misture até ficar uniforme. Pincele uma forma de pão com o azeite de oliva. Coloque a massa na forma, cubra com um pano limpo e deixe em lugar protegido por 30 minutos. Preaqueça o forno (180°C). Leve o pão ao forno até que fique dourado e soltando das laterais da forma. Transfira para uma grade e espere 5 minutos antes de desenformar. Pode ser servido morno.



A VIDA É COMO COZINHAR:
ANTES DE ESCOLHER O QUE
GOSTA, PROVE UM POUCO DE
TUDO.

- PAULO COELHO



<http://cozinhandocomoantigamente.com.br>
contato@cozinhandocomoantigamente.com.br