

Na Cozinha...

(...) Por onde se inicia o preparo do banquete? Se me disserem que o banquete se inicia na cozinha, com as panelas, os fogões, utensílios, ingredientes e tempero, eu direi que estão errados. O banquete se inicia com uma decisão de amor. (...)"

Rubem Alves

"Cozinhar não é serviço. Cozinhar é um modo de amar os outros." Mia Couto

Inspirados por essas palavras, sugerimos algumas receitas para serem feitas, experimentadas e saboreadas em família, aproveitando esse momento junto, gostoso, que pode e deve ser o preparo de uma refeição.

Bom Apetite!

Lasanha de Berinjela

Ingredientes:

Berinjela

Sal

Queijo-minas

Molho de tomate

Queijo ralado

Modo de preparar:

- 1) Corte a berinjela em fatias compridas.
- 2) Deixe-a de molho na água com sal por aproximadamente 20 minutos.
- 3) Em um refratário coloque uma camada de molho de tomate, uma camada da berinjela, mais uma de molho de tomate, uma camada de queijo-minas, mais uma de berinjela e cubra com o molho de tomate.
- 4) Salpique o queijo ralado.
- 5) Cubra com papel laminado e leve ao forno por aproximadamente 30 minutos.

Depois, é só servir!

Farofa de Linhaça e Cenoura

Ingredientes:

1 cebola grande cortada em rodela

2 cenouras raladas no ralador grosso

3 colheres (sopa) de azeite

1/2 xícara (chá) de linhaça triturada

1 xícara (chá) de farinha de mandioca

1 colher (café) de pimenta branca

Orégano e cheiro verde picado a gosto

Modo de preparar:

- 1) Em uma frigideira, doure a cebola no azeite ou óleo. Quando estiver transparente, coloque a cenoura ralada, o sal e misture com uma colher de pau até a cenoura ficar levemente cozida.
- 2) Acrescente o orégano, a linhaça e misture, em fogo mínimo, durante mais de 3 minutos. Acrescente o cheiro-verde, a pimenta e misture bem.
- 3) Junte a farinha de mandioca aos poucos, até ficar no ponto de farofa.

E é só servir!

Brusqueta de Berinjela

Ingredientes:

Fatias uniformes de berinjela com 1 cm de espessura

Queijo muçarela ralado

Queijo parmesão ralado

Tomates cortados ao meio

Azeite de oliva extravirgem

Sal e pimenta-do-reino

Orégano seco

Folhas de manjeriço para enfeitar

Modo de preparar:

- 1) Salgue as fatias de berinjela e coloque em pé em uma grade para escorrer. Após 30 minutos, lave em água corrente. A este processo, damos o nome *dégorgé*. A palavra vem do francês (escoar, limpar). *Dégorgé* é utilizado para retirar sabores fortes de alimentos. Vegetais são fatiados, levemente salgados e deixados de lado por algum tempo. No caso da berinjela, retira seu amargor. Este processo também retira o excesso de líquido do alimento.
- 2) Aqueça água em uma panela, coloque as fatias de berinjela e cozinhe por 3 minutos. Retire e deixe esfriar.
- 3) Pré-aqueça o forno. Unte uma forma. Espalhe as fatias de berinjela e salpique-as com sal e pimenta. Monte as brusquetas colocando o queijo muçarela, o parmesão e o tomate por cima das fatias de berinjela. Polvilhe o orégano e leve para assar por 5 minutos.
- 4) Retire, regue com azeite de oliva e enfeite com o manjeriço. Sirva quente.

Espaguete de Abobrinha

Ingredientes:

600 gramas de abobrinha cortada em lâminas finas

2 dentes de alho ralados

200 gramas de tomate picado em cubos pequenos sem sementes

2 cebolas cortadas em cubos finos

2 colheres (sopa) de azeite extravirgem

2 xícaras (chá) de polpa de tomate

Manjeriço

Modo de preparar:

- 1) Fatie a abobrinha em lâminas bem fininhas. Reserve.
- 2) Doure o alho ralado em um fio de azeite. Desligue o fogo e, com o alho ainda quente, acrescente a abobrinha já cortada. Salpique sal.
- 3) Em outra panela, doure a cebola no fio de azeite, coloque o molho de tomate e refogue. Acrescente o tomate já cortado e desligue o fogo.
- 4) Monte o espaguete em formato de ninho e coloque o molho de tomate no centro. Decore com as folhas de manjeriço.

Pizza de Couve-flor

Ingredientes:

1 couve-flor pequena sem os talos

1 xícara (chá) de muçarela ralada

1 ovo

Tomate cereja

Muçarela de búfala

Sal, alho e orégano a gosto

Modo de preparar:

- 1) Pique a couve-flor. Encha uma xícara com esse farelo e leve ao micro-ondas (sem água) por três minutos.
- 2) Espere esfriar e misture a muçarela ralada e 1 ovo. Tempere com alho, sal e orégano. A massa está pronta.
- 3) Unte bem uma assadeira e modele um ou dois discos.
- 4) Leve para assar em forno pré-aquecido até as bordas começarem a dourar. Retire, cubra com tomate cereja e com a muçarela de búfala

e volte ao forno apenas para derreter.

Strogonof Vegetariano

Ingredientes:

3 cenouras grandes
1 vidro pequeno de palmito
1 vidro pequeno de cogumelos
1 cebola picada
1 dente de alho
3 tomates
1 colher (sopa) de *ketchup*
1 lata de creme de leite
sal

Modo de preparar:

- 1) Cozinhe as cenouras com um pouco de sal.
- 2) Depois de cozidas, pique em rodelas grossas.
- 3) Refogue o restante dos ingredientes e deixe no fogo por 5 minutos.
- 4) Desligue o fogo, acrescente o *ketchup* e o creme de leite.

Sorvete de Manga

Ingredientes:

Duas mangas maduras
Um iogurte natural

Modo de preparar:

- 1) Corte as mangas em cubos e congele de um dia para o outro ou mais.
- 2) Bata no liquidificador, aos poucos, as mangas congeladas e o iogurte, até formar um creme homogêneo.
- 3) Passe para um recipiente com tampa e leve ao *freezer*, até congelar.

Está pronto!

Torta Viva

Ingredientes:

Frutas frescas de sua preferência
150 g de uma fruta seca (banana passa, uva passa, tâmara, ameixa)
150g de uma oleaginosa (amêndoas, castanhas-do-pará, nozes, amendoins)

Modo de preparar:

- 1) Deixe as oleaginosas de molho em água filtrada por 8 horas.
- 2) Deixe as frutas secas de molho em água filtrada por 20 minutos.
- 3) Massa: lave bem as oleaginosas (ser for amêndoa ou o amendoim, é preciso retirar a casca). Triture levemente no processador (não pode virar farinha!). Repita o mesmo procedimento com a fruta seca (neste caso deve ficar uma massa parecida com brigadeiro). Junte essa massa com a oleaginosa triturada.
- 4) Espalhe a massa no fundo de um refratário.
- 5) Coloque as frutas frescas por cima da massa. Sugerimos maçãs em lascas (com gotas de limão, para não escurecer), fazendo uma camada fina, ou ameixas, morangos, coco ralado, creme de frutas. Você cria a sua torta viva!

Bolo de Aveia

Ingredientes:

3 ovos
3 colheres (sopa) de óleo vegetal
4 bananas nanicas (não muito maduras)
1 xícara (chá) de açúcar demerara orgânico
1 xícara (chá) de farelo de aveia
1 xícara (chá) de aveia em flocos finos
1 xícara (chá) farinha de soja tostada
1/2 xícara (chá) de castanhas-do-pará
1/2 xícara (chá) de uvas passas
1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparar:

- 1) Coloque em uma vasilha os seis últimos ingredientes, misture bem e reserve.
- 2) Bata no liquidificador os quatro primeiros ingredientes por aproximadamente quatro minutos.
- 3) Despeje esse creme sobre os ingredientes secos e mexa delicadamente, sempre no sentido horário, até formar uma massa fofo. Caso fique muito espessa, acrescente água para diluir.
- 4) Despeje numa forma de buraco, untada e polvilhada. Asse em forno médio, por aproximadamente 35 minutos.

Maçã com Calda de Morango

Ingredientes:

600ml de água filtrada
125g de açúcar demerara orgânico
3 cravos
3 ramos de hortelã
4 maçãs
200 g de morangos orgânicos
6 folhas de manjeriçã

Modo de preparar:

- 1) Descasque as maçãs e coloque a cozinhar com o açúcar, os cravos e a hortelã. Após levantar fervura, acrescente seis folhas de manjeriçã e apague o fogo para esfriar. Retire as maçãs. Reserve-as.
- 2) Coloque os morangos e deixe cozinhar por 15 minutos. Triture os morangos e despeje esta calda por cima das maçãs.

Bolo de Banana Integral

Ingredientes:

4 ovos inteiros
6 bananas cortadas em rodelas
1/2 xícara (chá) de óleo de canola
1/2 xícara (chá) de leite desnatado
1/2 xícara (chá) de farinha de trigo integral
1/2 xícara (chá) de aveia
1 colher (chá) de açúcar mascavo
1 colher (sopa) de fermento em pó
canela em pó para salpicar

Modo de preparar:

- 1) Bata todos os ingredientes no liquidificador com apenas uma banana e coloque em uma forma untada com óleo.
- 2) Ponha as rodelas de banana restantes sobre essa massa e salpique canela.
- 3) Asse em forno pré-aquecido a 180°, por aproximadamente 50 minutos.

Bolo de Aipim com Coco

Ingredientes:

1/2 kg de aipim
1/2 kg de coco ralado fresco
3 ovos
3 colheres (sopa) de manteiga em temperatura ambiente
1 xícara (chá) de açúcar mascavo
2 colheres (chá) de fermento em pó

Modo de preparar:

- 1) Descasque o aipim, retire os fios e pique em pedaços pequenos.
 - 2) Bata no liquidificador, colocando nesta ordem: os ovos, a manteiga e por último o aipim.
 - 3) Passe para uma tigela e acrescente o coco, o açúcar e o fermento.
 - 4) Pré-aqueça o forno e asse o bolo em forma untada, por 25 minutos ou até ficar moreninho.
-