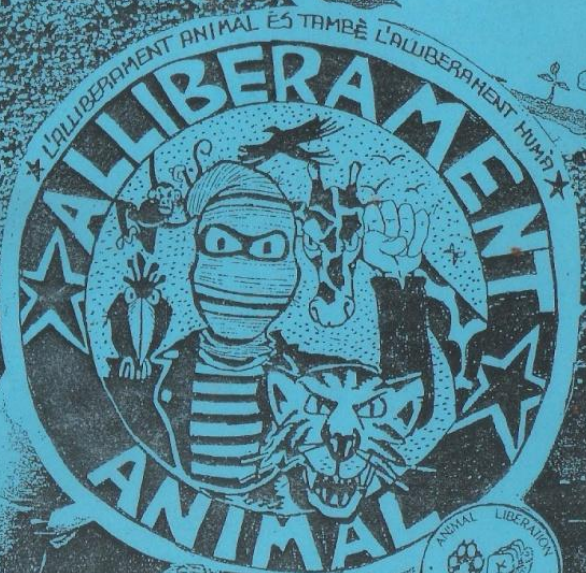


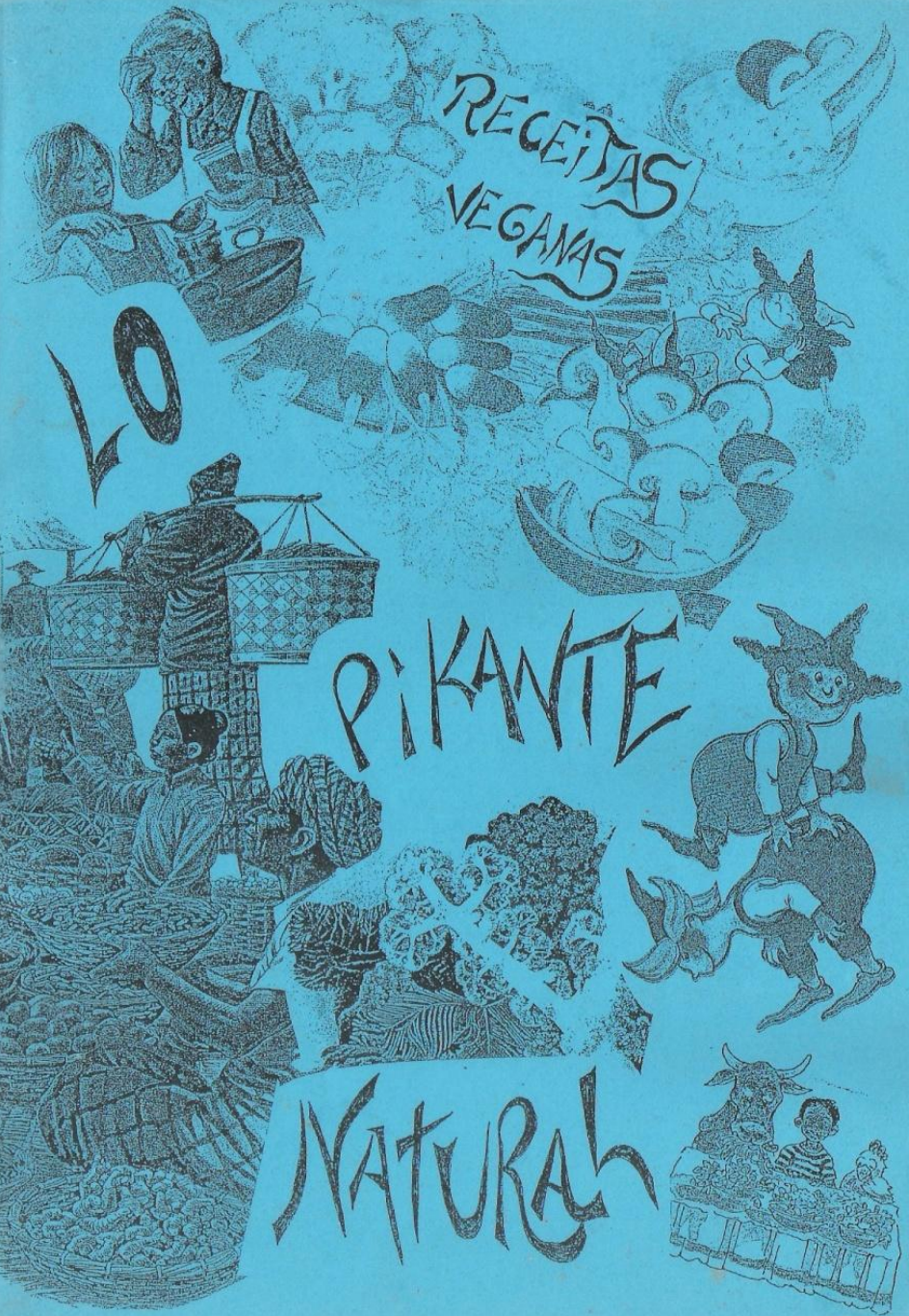
COZINHA  
ESPONTIVAMENTE  
CROMAVEGARTÍSTICA



Ed. CALDEIRÃO  
VERDE

lopikante.natural@hotmail.com

RECEITAS  
VEGANA



PIKANTE

NATURAL

## COMO COZINHAR!

Cozinhar! Um termo que estamos acostumadas a ouvir e não se nos passa pela cabeça reflectir sobre ele. Todas sabemos que é o acto de transformar os alimentos que nos oferece a terra em pratos, combinações prontos para a nossa alimentação. Toma-se isto como um facto assente, uma necessidade que tem de ser cumprida. Para isso, há várias pessoas e entidades que se encarregam desta tarefa e assim para quem não sabe, não gosta ou não tem tempo para cozinhar fica satisfeito. Mas nem sempre podemos deixar a nossa alimentação em mãos de outras.

Para nós, a cozinha é uma arte que satisfaz muitas das nossas necessidades ou melhor, que nos alimenta espiritualmente e fisicamente. A comida não só transmite a energia dos seus nutrientes, mas também o estado de animo, a energia mental e espiritual de quem a prepara.

O facto de uma comida ser benéfica ou não para o nosso organismo não diz respeito apenas à parte

cientificamente física. Por exemplo, imaginemos um prato de fritos e pouca verdura que em termos químicos não é nada saudável, mas esta influência negativa varia (é bastante diminuída) se esta comida tiver sido preparada com bastante amor e alegria.

Cozinhar é uma arte mágica, uma terapia para quem a practica e para quem usufrui dos seus produtos. Uma forma de oferecer saúde e alegria a todos os seres vivos. Cada vez mais, e cada vez mais rápido, está-se a perder o sentimento este de valorização desta arte. Agora reduz-se a um trabalho "profissional" de produção em série que para assegurar lucros tenta fazer-nos acreditar que a preparação de alimentos é uma actividade aborrecida que nos faz perder o tempo.

Se observarmos um pouco as inúmeras histórias dos povos antigos de todo o mundo ou mesmo nos nossos bisavós ou avós, não podemos deixar de notar que as horas das refeições são imprescindíveis e que grande parte do dia é dedicado à obtenção da comida.

Não podemos, pensamos, esquecermo-nos que o nosso motor orgânico necessita de energia. Bom que saibamos obtê-la numa forma sã para alimentar o nosso corpo e mente e assim também poderemos transmitir novas energias ao que nos rodeia.

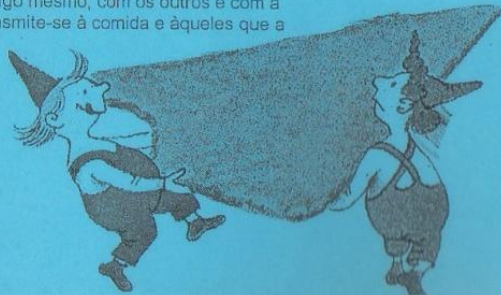
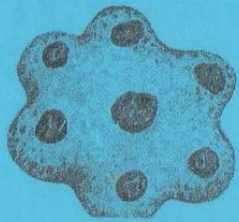
Bem, aqui vão alguns conselhos que achamos importante reflectirmos todas sobre eles. Agora, cada uma é que sabe o que pensar e fazer!!

- A cozinha é o local onde utensílios, materiais e produtos devem encontrar-se limpos, bem tratados e disponíveis. Organiza-a e decora-a com um toque pessoal.

- Quando entrares na cozinha esquece tudo o que te rodeia no mundo exterior. Deixa-te envolver pelos cheiros, cores e outras sensações que os alimentos te oferecem.

- Procura o teu sentimento de amor para todos os seres vivos. Pensa na saúde, alegria e felicidade que desejas transmitir àqueles que irão comer o que cozinhas.

- Ótimo se estiveres em harmonia contigo mesmo, com os outros e com a mãe Natureza. A boa predisposição transmite-se à comida e àqueles que a saboreiam.



- Concentra-te no que fazes, em cada alimento, em cada passo de transformação... há um diálogo, uma relação que se estabelece entre ti e todos os elementos!

- Evita comestivos e perfumes intensos de modo a que não interfiram no sabor dos alimentos.

- A cozinha é uma festa, um ritual mágico.

- Pode servir como terapia e estímulo à tua criatividade. Usa-a consoante as tuas necessidades.

- Não existem fórmulas rígidas de se cozinhar. Existe somente uma base, um método que varia consoante cada pessoa. Também, há que considerar uma série de factores que são variáveis e que devemos ter em conta ao cozinhar: clima, estação, país, condição de cada uma,...

Segue a tua intuição quando pensas em cozinhar. Ela e os alimentos te dirão o que fazer. Basta observares e sentires com calma o que eles te dizem.

- As cores também são um factor importante. Estas exercem influência em nós de diversas maneiras. Uma calma observação basta para saberes o que melhor combina num prato ou o que comer num determinado momento.

## UTENSÍLIOS E MATERIAIS NA COZINHA

Os materiais a usar na cozinha são muito importantes. Há que ter em atenção este aspecto.

Os utensílios utilizados e respectivos materiais de que são constituídos influem enormemente no conteúdo da comida.

De seguida enunciamos os vários materiais de que podem ser feitos os utensílios e os seus efeitos na comida. Em geral, o melhor a usar é o vidro ou o barro. Na falta, pode-se substituir pelo aço inoxidável. Um material a evitar totalmente é o plástico.

Inox - É um dos melhores materiais. Não se corroe e é fácil de limpar e manter. Evita lavar com

esfregões metálicos que podem riscar ou envelhecer.

Ferro esmaltado - É uma boa alternativa ao inox. Tem as mesmas virtudes, sendo mais pesado. É difícil encontrar panelas grandes.

Atenção: o esmaltado é frágil e descasca-se (golpes, demasiado tempo ao lume, detergentes muito fortes,...), ficando o ferro inferior descoberto. Este acaba por oxidar-se, sendo tóxico.

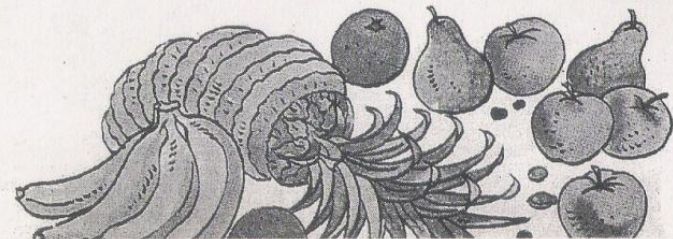
Vidro resistente ao calor (pirex ou semelhante) - São óptimos. Podem-se equiparar em termos de qualidade aos materiais metálicos mais resistentes. O seu uso limita-se ao forno e a caçarolas.

Ferro colado - Muito útil para sertãs. Lava-se só com água e seca-se logo após o seu uso, pois oxida-se rapidamente. Antes de usar pela primeira vez é melhor aquecer os utensílios várias vezes. Para uma melhor conservação

passa regularmente por azeite todas as superfícies.

Se se pegar algo, esfrega com sal ou bicarbonato e passa com abundante água. Não uses detergentes, pois corroem o ferro.

Madeira - Bom material para talheres, recipientes para saladas e molhos. É melhor não lavar com sabão pois apanham o sabor. Não deixar muito tempo de molho. Podem-se impermealizar passando-lhes de vez em quando azeite.



**Alumínio** - Não é recomendável para cozinhar. Risca facilmente, tende a oxidar e eleva demasiado a temperatura dos alimentos, destruindo-lhes o sabor e a vida. O calor, o sal e os ácidos corroem o alumínio e dissolvem-no nos alimentos. Um presente na comida nada agradável!!

**Cobre** - É um bom condutor. Evita cozinhar directamente sobre ele pois envenena. Para cozinhar deve estar em conjunto com o estanho. É útil para os fundos externos das caçarolas.

**Revestimento de teflon** - Antiaderente prejudicial para a saúde. Cancerígeno.

**Amianto** - Altamente cancerígeno. Não há nenhum utensílio que o tenha directamente em contacto com os alimentos, mas às vezes utiliza-se para as grelhas difusoras que em muitos casos usam-se para fazer as torradas ou tostadas.



## INDÍCE



Verduras	4
Cereais	13
Seitan	19
Grãos	21
Tofu	25
Batatas	26
Frutos secos	28
Algas	30
Sopas	32
Crems	35
Saladas	36
Molhos	39
Doces	45



## VERDURAS



### COUVES RECHEADAS

8 folhas de couve inteiras (Podem ser de repolho ou couves negras, galegas, estas últimas têm um sabor mais intenso... depende do gosto de cada um!)

4 cenouras  
1/4 Kg. de abóbora  
2 batatas  
4 dentes de alho  
1/2 Kg. de brócolos  
1 c. (chá) de sementes de mostarda  
1 c. (chá) de sementes de cominho  
3 c. (sopa) de azeite  
2 c. (sopa) de vinagre  
3 folhas de louro  
1 c. (chá) de pimenta preta  
1 c. (sopa) de tomilho

Num almofariz esmaga as sementes de cominhos e de mostarda. Um truquinho para que a comida fique mais saborosa, liberta o cheiro dessas sementitas!!

Numa panela põe um litro de água a ferver; depois adiciona as folhas de couve inteiras, tapadas totalmente pela água deixa esquentar uns minutos a lume forte. Retira-as com cuidado, passa-as por água fria e estende uma por uma num tabuleiro.

Num tacho põe o azeite com um fio de água, o louro, os alhos inteiros, e as cenouras, a abóbora e as batatas aos cubos. Estufa em lume brando uns dez minutos, tapado, mexendo de vez em quando. Junta a mostarda, os cominhos, o vinagre e cozinha mais um

pouco, até os legumes estarem cozidos.

Corta os brócolos em ramitos pequenos e coze-os a parte em pouca água durante cinco minutos.

Tira do lume o tacho do estufado e reduz a puré. Adiciona os brócolos, o tomilho e a pimenta. Mistura tudo bem!! Tem que ficar uma pasta espessa. Se ficar muito líquida podes juntar um pouco de flocos de aveia que engrossa no momento. No meio da folha de couve põe um pouco deste recheio e fecha a couve como se fosse uma trouxa.

Coloca a abertura para baixo e leva ao forno quente uns 15 minutos. Se vês que a meio do tempo está muito seco podes adicionar um pouco de azeite e água, mas pouco. Se for muito pode se desmanchar as couves e ficar muito enjoativo. Normalmente não é necessário adicionar nada pois o sumo do recheio é suficiente!!

Antes de servir rega com um fio de azeite e salpica com um pouco de tomilho.



### Recheio:

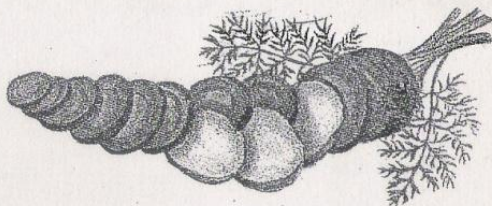
1/4 Kg. de abóbora  
2 maçãs  
1/2 couve  
1 cháv. de ervilhas  
1 c. (chá) de canela  
1 c. (chá) de noz moscada  
1 c. (sopa) de raiz de gengibre ralada  
Pimenta (a gosto)  
1 c. (sopa) de tomilho  
1 c. (sopa) de salsa

Damos-te outra ideia para o recheio. Aqui vai!! Numa sertá aquece um pouco de azeite e água. Estufa a abóbora, as ervilhas, as maçãs e a couve (tudo cortado em bocados pequenos) em lume brando. Deixa estar ao lume uns cinco minutos removendo sempre. Desta maneira os legumes ficam cozinhados mas riginhos por dentro (al dente). Apaga o lume e adiciona as especiarias e as ervas. Mexe bem, deixa repousar um bocadinho e a rechear as couves.



### CEBOLAS RECHEADAS

- 6 cebolas médias
- 1 cháv. de arroz integral
- 2 cenouras
- 1/2 cháv. de passas
- 1 c. (sopa) de sementes de cardamomo
- 1 ramita de tomilho
- 1 ramo de salsa
- 1 c. (sopa) de tomilho
- 1 abacate (facultativo)



Coze as cebolas inteiras com a pele mais ou menos 20 minutos. Depois passa-as por água fria e tira a parte de cima como se fosse uma tampa. Descasca-as e tira o interior, deixando apenas uma camada de dois pelúcias da cebola. Põe-as numa travessa de ir ao forno e reserva. Num tacho com pouca água deita o ramito de tomilho e as sementes de cardamomo abertas. Leva ao lume e quando ferver põe o arroz. Cozinha uns dez minutos (se queres muito cozido, é mais tempo. Vê na introdução o que falamos sobre o arroz). Mistura o arroz com as passas, as cenouras raladas, a salsa, o tomilho e o interior das cebolas, tudo bem picadinho. Rechea as cebolas com este preparado. Se tens a sorte de conseguir abacates podes fazer ainda uma mágica pincelada de sabor: esmaga o abacate com um fio de azeite e salsa picada. Coloca no cimo das cebolas e depois põe a tampa a cada uma. Leva ao forno quente durante uns dez minutos a travessa com as cebolas e um pouco de azeite e água de maneira a cobrir levemente todo o fundo. Quando tirares do forno podes dedicarte a embelezar estas bolitas. Na tampa põe um palito e na ponta um pickle de verdura a gosto (ver na introdução).  
Nota: Se te sobra recheio tens já um petisco para acompanhar a comida. Se queres que fique diferente, basta misturar alguma erva aromática e azeitonas.

### FEIJÃO-VERDE AROMATIZADO

- 500 g. de feijão-verde
- 3 dentes de alho
- 1 c. (chá) de estragão
- 1 ramita de serpão
- 1 ramo de salsa
- Sumo de 1/2 limão
- 5 c. (sopa) de azeite
- 5 c. (sopa) de água

Num tacho de fundo largo aquece o azeite e 3 c. (sopa) de água em lume brando. Junta os alhos picados e mais dois c. (sopa) de água. Depois põe o feijão-verde cortado em tiras finas. Tapa e cozinha 5-10 minutos, até o feijão ficar "al dente". Tira do lume e adiciona o sumo de limão e as ervas aromáticas picadas. Deixa tapado uns dez minutos para que o sabor fique mais apuradinho e então serve!!

### ALCACHOFRAS ESTUFADAS

- 7 alcachofras
- 1/4 Kg. de abóbora
- 1 cabeça de alhos
- 2 c. (sopa) de raiz de gengibre ralado
- 1 ramito de serpão
- 1 ramo de salsa
- 2 folhas de louro
- 1/2 limão



Estufa em azeite e água 2 cabeça de alhos inteira com o louro e a casca do limão uns cinco minutos. Junta a abóbora aos cubinhos, as alcachofras e uma chávena de água. Coze tapado uns 15 minutos. Tira do lume e junta as ervas e o gengibre ralado. Agora o toque final: Sais da cozinha, chamás & teus/tuas amigos, e a volta da mesa concentrem-se e respirem calmamente. Juntás e de mãos dadas deixem fluir a energia e a fome devastadora... é só 5 minutos e já está pronta a comida.

5

### VERDURA AMANDINE



- Verdura (a que quiseres: brócolos, couve-flor, feijão verde, cenoura, espinafres, couve...)
- 2 c. (sopa) de caldo de verdura ou água
- 5 c. (sopa) de azeite
- 4 c. (sopa) de amêndoas
- 2 c. (sopa) de serpão
- pimenta

Deita a verdura numa caçarola, junta o caldo e 2 c. (sopa) de azeite. Tapa e deixa cozinhar durante 5-7 minutos em lume médio. Entretanto doura as amêndoas numa frigideira. Quando a verdura estiver macia acrescenta as amêndoas e o resto do azeite e mistura tudo. Tira do lume e adiciona o serpão e a pimenta.

### LEGUMES EM VINAGRETA QUENTE



- 1/2 Kg. de vagens de ervilhas ou feijão verde (ou qualquer outra verdura)
- 2 c. (sopa) de vinagre
- 1/2 c. (chá) de pimenta preta
- 1 c. (chá) de sementes de mostarda
- 5 c. (sopa) de azeite
- 1 cebola picadinha

Coze a verdura em pouca água durante 7-10 minutos, até ficar macio (al dente). Entretanto prepara a vinagreta. Num tachinho mistura todos os outros ingredientes. Aquece um pouco em lume brando. Escorre a verdura, deita numa travessa e põe por cima o molho aquecido. Mistura bem.

Se quiseres podes dar o toque final com uma erva aromática e algumas alcaparras.

### ABÓBORA RECHEADA

Lava uma abóbora média, corta-a em dois metades e limpa-a bem por dentro. Assa-a no forno até ficar macia. À parte prepara o recheio. Damos-te três ideias. Tu mesm&, escolhe a que mais te agradar!! Ou inventa outra!!

- A 4 cebolas
- tofu
- miso
- Sumo de limão
- Azeite
- Erva aromática

Estufa as cebolas num pouco de azeite e água até a cebola ficar transparente. Junta o tofu em cubos (a quantidade depende do tamanho da abóbora). Deixa ao lume mais cinco minutos. Apaga e mistura um pouco de miso, sumo de limão a gosto e uma erva aromática (por exemplo segurelha, estragão ou cidreira). O recheio deve ficar bem sequinho. Recheia então a abóbora e alisa com uma colher.

- B 4 cebolas
- Semola
- Azeite
- Tamari
- Salsa

Estufa as cebolas num pouco de azeite e água até ficar macias. Junta uma chávena de água e deixa ferver. Adiciona a semola e deixa cozer em lume médio dez minutos. Acrescenta a água necessaria consoante a semola que usasses. Mexe bem quando estiver a espessar para que não se agarre. Já fora do lume tempera com tamari e a salsa picadinha. Pronto!! Podes rechear a abóbora; se esperas umas horas até a semola espessar totalmente poderás cortar às fatias.



- C 2 cebolas
- 3 cenouras
- Verdura (couve, ervilhas, brócolos, nabijas...)
- 5-6 sementes de cardamomo
- 1/2 copo de vinho
- 1 malagueta
- Ervas aromáticas
- Azeitonas

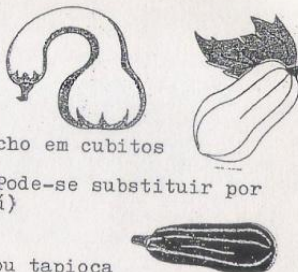
Estufa as cebolas num pouco de azeite, vinho e água. Junta as cenouras, a malagueta e o cardamomo. Estufa mais uns minutos e adiciona a verdura com mais um pouco de água. Tapa e deixa cozer uns dez minutos, até as verduras estarem cozidas. Deve ficar bem seco; Fora do lume deita as ervas aromáticas (hortelã-pimenta, manjeronas...) e as azeitonas. Está tudo?? Então já podes rechear a abóbora.



6

### CHOP SUEY

- 1 cháv. de cebolas cortadas às meias luas
- 1 cháv. de pimento verde em tiras fininhas
- 1 cháv. de couve cortada em tiras
- 2 cháv. de courgette em tiras
- 1/2 cháv. de caules de aipo ou bolbo de funcho em cubitos
- 1/2 cháv. de cenouras em tiras fininhas
- 1 cháv. de feijão-verde em tiras fininhas (Pode-se substituir por ervilhas tenras com casca ou brotes de bambú)
- 2 c. (sopa) de raiz de gengibre ralado
- 2 c. (sopa) de tamari
- 3 c. (sopa) de arrurruz ou semola de milho ou tapioca



Num tacho largo (melhor se for de barro) saltea em uma c. (sopa) de azeite as cebolas e um pouco de raiz de gengibre uns dois minutos. Junta as cenouras e o aipo e saltea mais cinco minutos. Adiciona os pimentos, a couve e as courgettes. Saltea tres minutos mexendo sempre. Deita o feijão-verde e saltea mais cinco minutos. Numa tacita mistura a água com o tamari e o arrurruz e adiciona às verduras. Deixa cozer até que o molho espesse e as verduras estejam tenras e crocantes. Assim ficam meio cozidas, com mais vitaminas do que cozinhadas muito tempo. Já fora do lume adiciona o gengibre; toque final para uma exótica mistura de verduras saborosas e coloridas. Certeza que surpreende &s teus/tuas amig&s!!!

### COUVE AO DENTE

- 1 couve repolho pequena
- 1/2 Kg. de abóbora
- 1 maça
- 1 cebola
- 1/2 limão
- 1 cháv. de vinho



Num pouco de azeite e água saltea a couve cortada em juliana (às tiras finas) a lume brando durante uns cinco minutos. Junta a abóbora e a maça em cubos. Mexe bem e deixa cozer tapado uns dez minutos. Adiciona a cebola picadinha, o sumo de limão e o vinho, e cozinha uns 15 minutos. Aqui se usas couve roxa tens um prato colorido, um presente para os olhos!!!

### CENOURAS CARILENHAS

- 6-7 cenouras
- 3 cebolas
- 3-4 c. (sopa) de azeite
- 1/2 cháv. de água
- 3 folhas de louro
- 3 c. (sopa) de caril
- 1 c. (sopa) de cominhos em pó
- Erva aromática

Atenção!! Se eres um/a dess&s viciad&s ao caril podes aumentar a dose. Como erva aromática recomendamos manjeriçao ou segurelha.

Na água e no azeite refoga em lume brando as cenouras às rodelas grandes (mais ou menos de 1 cm.) e as cebolas às meias luas com o louro. Deixa tapado uns 15 minutos. Adiciona o caril e os cominhos e mexe bem. Se está a pegar-se adiciona mais um pouco de água. Tapa novamente e deixa

cozer uns 15 minutos. Controla para que no se pegue. Deste modo as cenouras ficam cozidas, mas rígitas. Um petisco!! Antes de servir junta a erva aromática.



7

### PIMENTOS RECHEADOS

- 4 pimentos
- 2 c. (sopa) de nozes moidas
- 1/2 cebola
- uma ramita de aipo
- 2 abacates
- 6 folhas de alface
- 1/2 c. (sopa) de algas nori
- 6 folhas de hortelá-pimenta
- 1 malagueta em pó ou 1 c. (chá) de azeite picante

Esmaga num almofariz as nozes, a cebola picadinha, a hortelá-pimenta, o aipo e as algas. Põe numa taça e mistura os abacates e as folhas de alface picadinhas. Mexe bem tudo até obteres uma pasta homogénea. Separa um pouco da massa e adiciona a malagueta ou azeite picante. Torna a juntar as duas partes. Um truque curioso, né?? Segredo mágico! Enche os pimentos com este recheio: Com a ajuda duma colhercita vais pondo e apertando para baixo, de modo a que

fique bem cheio. Se te sobra recheio, tens um bom paté para pôr no pao. Enrola a cada pimento uma folha de alface e pronto a comer!!! Um bom petisco cru. Substitui o bolo ou sandes que poderias comer ao lanche... e claro que é um bom acompanhamento à comida ou mesmo uma boa refeição com uma salada bonita... (Para que seja bonita só há que pôr amor nela, o teu lindo se transfere aos alimentos quando preparas a comida).

Podes substituir os abacates por maçã ou cenoura ralada.

### PETISCO SILVESTRE

- Um punhado de folhas de dente de leão
- Outro de alfalfa ou borragem
- 1 limão
- 6 dentes de alho
- 2 c. (sopa) de azeite
- 1 c. (sopa) de vinagre
- 4 C. (sopa) de vinho branco



### PIKABANANA

- 4 bananas maduras
- 1 couve-flor ou 1/2 Kg. de brócolos
- 1 courgette
- 1/2 cabeça de alhos
- 2 malaguetas
- 1 limão
- 1/4 cháv. de vinho tinto
- 1 c. (sopa) de curcuma
- 1 ramito de coentros
- 1 pitada de salva
- Azeite

Ferve meio litro de água e adiciona as ervas cortaditas e a casca do limão. Coze durante cinco minutos. Numa sertã põe os alhos picados com o azeite, vinagre e vinho e leva a estufar a lume brando uns cinco minutos. Junta as verduras, deixa uns minutos mais ao lume e apaga. Assim é que tens um bom petisco das montanhas.



Ferve em um copo de água as verduras e os dentes de alho esmagados e com pele. Depois de algum tempo põe um fio de azeite, as malaguetas aos bocados e o vinho. Deixa cozer uns cinco minutos e junta as bananas esmagadas e as especiarias. Cozinha a lume brando mais uns cinco minutos. Apaga, tira as cascas dos alhos e reduz tudo a puré. Antes de servir junta o sumo de limão, os coentros e a salva picadinhas. Mistura bem e o resultado é um bom petisco, um paté, uma base para molhos... o que te apetecer no momento.



8

## VERDURAS EM ESCABECHE

4 cenouras  
4 cebolas  
3 courgettes  
250 g. de cogumelos  
5 dentes de alho  
3 malaguetas  
1/2 cháv. de azeite  
3 folhas de louro  
1/4 c. (chá) de pimenta  
2 c. (chá) de oregãos  
1 c. (chá) de tomilho  
1 c. (chá) de manjerona  
3/4 cháv. de água  
2 cháv. de vinagre  
branco (de preferência  
de maçã)

## PETISGELA

2 beringelas  
1 cebola  
2 malaguetas  
1 c. (sopa) de raiz de  
gingibre ralado  
Azeite  
Manjeriçã

Para enfeitar:  
folhas de couve  
ramitas de manjeriçã

Adiciona a cebola cortada fininha, as malaguetas, o gengibre e um fio de azeite. Mistura bem; fica uma pasta um pouco espessa e um petisco exótico. Põe por cima o manjeriçã picadinho. Podes servir sobre folhas de couve e enfeitar estes barquitos de verdura com as folhas de manjeriçã inteiras.

## VERDURAS COM BECHAMEL

Legume (1 couve-flor, 1/2 Kg. de cenouras, 1/2 Kg. de brócolos...)  
1 acelga ou 7-8 folhas de couve  
Pão ralado  
Azeitonas  
Bechamel (Vê pag. 42)

molhos e escolher a bechamel que mais te agrada.  
Por cima põe um pouco de pão ralado e elei... ao forno 30 minutos a gratinar. Quando ficar bem amarelinho é hora da comida. Podes pôr também por cima algumas azeitonas.

Refuga no azeite a lume brando os alhos inteiros e as cenouras às rodelas durante dois minutos. Junta as cebolas em rodelas, as courgettes aos cubos, os cogumelos e as malaguetas picadas. Saltea mais três minutos. Adiciona o vinagre, a água e o louro e cozinha tapado mais dez minutos. Tira do lume e junta as ervas aromáticas e a pimenta. Mexe bem e deixa repousar tapado 15 minutos. Um prato que conserva-se bem varios dias no frigorífico. Além disso podes comer as verduras e o molho que sobra aproveitar para outros pratos.



Dum lado das beringelas faz cortes aos quadrados de maneira que passe da metade, mas que não se separem.

Leva ao forno já quente durante uns 15 minutos, até que estejam bem assadinhas. Tira do forno e quando já estejam um pouco frias tira a pele e reduz tudo o resto a puré.

Leva ao forno já quente durante uns 15 minutos, até que estejam bem assadinhas. Tira do forno e quando já estejam um pouco frias tira a pele e reduz tudo o resto a puré.



Podes usar qualquer tipo de legumes (couve-flor, cenoura, abóbora, brócolos, cebolas, batatas...)  
Coze os legumes com a acelga ou folhas de couve. Depois põe-os numa travessa com um molho bechamel de maneira que este cubra tudo. Para fazeres este molhito, convidamos-te a ir à secção dos

te agrada.  
elei... ao forno 30 minutos a gratinar. Quando ficar bem amarelinho é hora da comida. Podes pôr também por cima algumas azeitonas.



9

## VEGETAIS STIR-FRY

2 cebolas às rodelas  
150 g. de couve branca, lombarda ou roxa cortada em juliana  
2 pimentos às rodelas  
125g. de feijão-verde cortado diagonalmente  
2 cenouras raladas grosseiramente  
300g. de cogumelos em fatias  
2 courgettes às rodelas finas  
1 c. (sopa) de raiz de gengibre ralado  
1 c. (chá) de manjeriçã  
1 c. (chá) de tomilho  
3 c. (sopa) de salsa picada  
1 c. (sopa) de sumo de limão  
2 c. (sopa) de molho de soja  
4 c. (sopa) de azeite

(4 a 6 min.). Tira do lume e junta as ervas e o gengibre. Mexe bem e deixa repousar cinco minutos antes de servir.

## HORTALIÇA SABOROSA

1/2 Kg. de uma hortalica (cenoura, brócolos, courgette, couve-flor...)  
1 pimento  
1 dente de alho  
3 c. (sopa) de azeite  
5 c. (sopa) de água  
3 c. (chá) de vinagre  
Pimenta  
Erva aromática a gosto

## CENOURAS GLACEADAS

1/2 Kg. de cenouras  
6 c. (sopa) de água  
4 c. (sopa) de azeite  
2 c. (sopa) de sumo de limão  
1 copo de passas  
salsa picada  
1 copo pequeno de aguardente

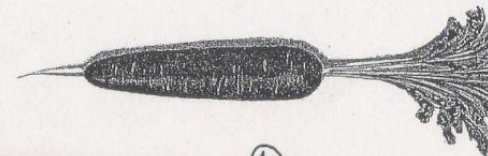
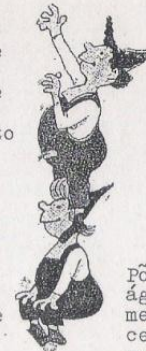
Adiciona a salsa e mistura bem. Serve com um pouco mais de salsa salpicada.



Numa caçarola de saltear grande aquece o azeite com um pouco de água. Junta a cebola, couve, pimento, feijão verde e cenoura, e stir-fry, ou seja, salteia-os, mexendo sempre, em lume forte durante 4 a 7 minutos.

Adiciona-lhes os cogumelos e courgettes. Junta o sumo de limão e o molho de soja e continua a salté-los, até tudo ficar macio/crepso

Aquece o azeite numa caçarola de saltear grande. Junta o alho e salteia-o brevemente. Adiciona a hortalica, o pimento e a água. Mistura bem, tapa o recipiente e deixa cozer a vapor, até ficarem estaladiços, cerca de 8-10 minutos. Tira a tampa, deita o vinagre e, aumentando o lume para forte, deixa evaporar a maior parte do liquido (2 min.). Apaga e adiciona a pimenta e a erva aromática. Mistura bem e serve.



10

### BARQUITOS ABOBOBATATINHOS

1 abóbora pequena  
10 batatas pequenas  
1 c. (sopa) de pimentão  
1 c. (chá) de alecrim,  
salvã e estragão

Lava bem as batatas. Se suspeitas que têm químicos tira-lhes a pele. Se não, assim mesmo... Ficam ainda mais deliciosas com a pele estaladiça!!! Coloca as batatas dentro das abóboras e põe um pouco de azeite, o pimentão e uns salpicos de água. Mistura bem e leva ao forno quente uns 15 minutos, até estar tudo cozido. Tira do forno e junta as ervas aromáticas... Pronto a servir!!!

### BERINGELAS BOSNIALITAS

6 beringelas medias  
4 pimentos verdes e vermelhos  
2 cebolas  
3 ramas de aipo  
4 tomates  
100 g. de azeitonas  
4 c. (sopa) de azeite  
vinagre  
oregaos

Estufa as cebolas às meias luas no azeite durante cinco minutos. Junta os pimentos às tiras, o aipo cortado fino, as beringelas aos cubitos e os tomates. Deixa cozinhar a lume brando uns 15 minutos. Adiciona as azeitonas sem os caroços e cozinha mais cinco minutos. Antes de servir põe um fio de vinagre e os oregãos.

### ESPARGOS TRIGUEROS À ANDALUZA

1 Kg. de espargos  
4 dentes de alho  
1 fatia de pão integral  
1 molho de salsa  
1 c. (sopa) de pimentão  
4 c. (sopa) de azeite  
1 c. (sopa) de vinagre

No azeite doura os dentes de alho inteiros a lume brando. Tira-os e no mesmo azeite frita o pão. Tira novamente o pão e põe no azeite o pimentão e os espargos partidos em bocados grandes. Tapa e deixa refogar a lume brando uns dez minutos. Esmaga os alhos com o pão e mistura bem até fazer uma pasta. Dilui com um pouco de água e junta aos espargos com o vinagre. Coze

mais cinco minutos e já fora do fogo põe a salsa bem picadinha. Deixa que repouse uns minutos antes de servir.

### SOUFLE DE AIPO

2 ramitas de aipo  
3 cebolas ou alhos franceses  
1/2 couve lombarda  
espargos (facultativo)  
2 fatias de pão integral  
Azeite  
Vinagre  
1/2 c. (sopa) de sementes de cominho  
1 c. (sopa) de tomilho  
1 ramito de salsa  
1 copo pequeno de caldo ou chá digestivo

Põe de molho o miolo do pão numa mistura de azeite, vinagre, o cominho e o caldo. As quantidades dependem do gosto. Coze em pouca água as verduras e reduz tudo a puré com a varinha mágica. Junta esta pastita verdulenta ao pão. Mistura bem até ficar homogéneo. Põe num tabuleiro e leva ao forno bem quente uns quinze minutos, mais ou menos quando a parte de cima estiver dourada. Salpica com as ervas aromáticas e já podes comer. Também podes deixar repousar umas horas e comer em frio. Fácil, simples, delicioso e orgásmico!!



(11)

### COUVES MIOLEIRAS

1 ou 1/2 couve de repolho (depende do tamanho)  
4 fatias de pão integral duro  
1 cabeça de alhos  
4-5 c. (sopa) de azeite  
4 cravinhos  
1 c. (sopa) de pimenta branca  
1 ramito de coentros

Numa taça põe o pão partido em bocados de molho numa mistura de água, 2 c. (sopa) de azeite, e a metade dos cravinhos, da pimenta e os coentros. Num tacho de fundo largo refoga os alhos inteiros (antes dá um murro em cada um com a casca), com o resto dos cravinhos e da pimenta, em 3 c. (sopa) de azeite e 1/2 cháv. de água.

Adiciona a couve cortada às tiras finas e cozinha tapado uns 15 minutos.

De quando em quando sacode o tacho bem sem destapar. Põe o pão com todo o molho e mistura bem. Cozinha mais tres minutos tapado. Apaga e junta o resto dos coentros picados e algumas azeitonas... Pronto!! A mesa está à espera!!

### GRATINADO ALFACETA

4 alfases  
1 cebola  
1/2 couve lombarda  
3 c. (sopa) de azeite  
2 c. (sopa) de vinho branco  
Raiz de gengibre  
1 ramito de salsa  
Azeitonas (facultativo)

Achas estranho um estofadito de alfases?? Pois a alfaceta cozida dá um sabor muito especial... um toque de magia!! As suas folhitas acalmam até às mais electric&s!!

Estufa no azeite e vinho a cebola às rodela em lume brando uns 2 minutos. Junta a couve cortada em tiritas com um copo de água e deixa cozer mais 5

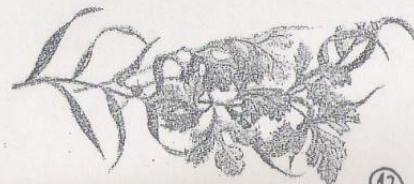
minutos. Adiciona as alfases e coze durante 2-3 minutos. Desliga, junta a raiz de gengibre ralada e a salsa picada e guarda tapado. Agora toca a fazer a bechamel. Que nao te dê a preguiça e a compres.. Estragarias de imediato a comidita!! Neste livrito há muitas variedades. É só escolher a que mais te gosta e mãos à obra!! Mistura o estofado com a bechamel. É fixe se fica cremoso, mas um pouco espesso. Põe num tabuleiro e leva ao forno quente (180°C) uns 20-30 minutos, até ficar douradinho.

Quando tiras do forno podes pôr as azeitonas e umas ramas de salsa ou outra erva. Um truque mais para deliciar o paladar e divertir-tes tu mesm&, é fazer uns desenhitos sobre o gratinado!! Boa diversão!!

### VERDE SALTEADO

1/2 couve lombarda ou de repolho  
Um pouco de agriões  
1 cabeça de alhos  
1 copo de vinho tinto  
4 c. (sopa) de azeite  
1 ramito de coentros  
1 c. (sopa) de pimenta preta

Estufa numa mistura de azeite, vinho e um pouco de água o alho inteiro com a pele. Doura um pouco e junta a couve em tiras finas e mais um pouco de água. Mexe bem e deixa tapado a cozer uns dez minutos. Desliga o lume e adiciona os agriões, os coentros picadinhos e a pimenta. Mexe bem e deixa repousar tapado uns 10-15 minutos.



(12)

# CEREALIS

## SOUFLÉ

1 pão integral (1 Kg.)  
1 cenoura  
1/4 Kg. de abóbora  
1 nabo  
4 cebolas  
Um pouco de nabiças,  
grelhos ou couve  
1 ramito de salsa  
4 cravinhos  
1 c. (chá) de noz moscada  
2 c. (sopa) de molho de  
soja  
Um pouco de vinho  
Azeite

Num tacho põe um copo de água com 2 cravinhos, metade de noz moscada e uma ramita de salsa. Leva ao lume, deixa ferver e junta a cenoura, a abóbora, o nabo e as cebolas aos bocados pequenos.

A parte põe de molho o pão com azeite, noz moscada, dois cravinhos, o molho de soja e o vinho. Mistura tudo muito bem, de maneira que o pão fique totalmente embebido.

Quando estiverem cozidas as verduras, passa-as pela yarinha mágica. Junta à mistura do pão.

A parte em água a ferver põe as nabiças e coze-as uns cinco minutos.

Mistura tudo de modo a que fique uma pasta homogénea e adiciona a salsa picada. Leva ao forno já quente a mais ou menos 180°C para gratinar (20-30 min.) E, já está! Aqui tens uma incrível iguaria insouflável e colorida. Podes ainda pôr por cima algumas alcaparras.

## MIGAS

Estufa em 4 c. (sopa) de azeite e 3 c. (sopa) de água, tres nabos cortados aos cubos juntamente com uma malagueta, 1 c. (chá) de cominhos e meia cabeça de alhos esmagada. Cozinha cinco minutos. Adiciona 1/2 Kg. de broa cortada aos cubos pequenos e deixa em lume brando uns minutos. Tira do lume, junta meia cabeça de alhos picadinhos e umas folhas de ervas aromáticas picadinhas (por exemplo: hortelá, manjeriça, segurelha...). Também podes adicionar azeitonas, alcaparras... a gosto.

## PONTE DE AVEIA

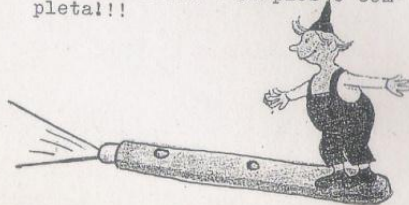
2 cháv. de flocos de aveia  
2 c. (sopa) de manjeriça  
1 c. (sopa) de pasta de pimentão  
3 c. (sopa) de azeite  
Canela (a gosto)

Põe de molho a aveia cinco minutos. Quando tiver absorvido toda a água e estiver bem ensopada, mistura o resto dos ingredientes. Uma comida crua, vermelhita e muito saborosa!! Simples e completa!!



Somos unos animales

(13)



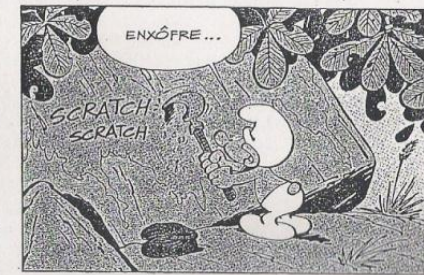
## POLENTA DE VERDURAS

200 g. de sémola de trigo ou de milho  
2 pimentos  
1 cabeça de alhos  
1/4 de couve repolho ou um pouco de grelos  
3 folhas de louro  
1 c. (sopa) de sementes de funcho  
3 c. (sopa) de azeite  
1 c. (sopa) de vinagre  
Um ramito de salsa

Aquece uma mistura de azeite, vinagre e água num tacho. Deita os dentes de alho inteiros e esmagados (com um murro!) e o louro. Refoga um pouco e adiciona a sémola, os pimentos e a couve (ou grelos), tudo cortado em tiras finas. Mexe bem durante uns cinco minutos para que toda a semola fique bem molhada.

Deita uma cháv. de água e continua mexendo sempre mais cinco minutos. Adiciona mais um litro de água e o funcho e coze tapado em lume brando uns dez minutos até que a semola inche e absorva todo o líquido. Tira do lume e adiciona a salsa

picadinha. Mexe bem e deixa repousar tapado uns cinco minutos antes de server. Podes pôr numa travessa e enfeitar com folhas de ervas aromáticas, alcaparras...



## TARTE DE MILLET

200 g. de millet  
1/4 Kg. de abóbora  
1/2 Kg. de feijão verde ou outra verdura (dependendo da época do ano)  
3 cenouras  
Folhas de beterraba (facultativo)  
1 c. (chá) de açafraão  
1 c. (chá) de sementes de funcho  
2 folhas de louro  
1 pau de canela  
1 c. (chá) de canela em pó  
1 c. (sopa) de oregãos  
5-6 c. (sopa) de azeite



Este prato prepara-se 5 ou 6 horas antes para que fique com uma consistência fixa, como um bolo.

Aquece o azeite com 4 c. (sopa) de água. Estufa a cenoura (às tiras finas), a abóbora (em pequenos cubos), o funcho, o pau de canela e o louro em lume brando.

Passados cinco minutos adiciona um pouco de água e o millet. Mexe bem, de forma a que todo o cereal toste e absorva os líquidos. Deixa refogar uns minutos e deita mais dois chávenas de água quente e as verduras cortadas também às tiras finas. Coze uns 15-20 minutos. Se se agarrar, junta mais água. No final fica uma pasta espessa, cremosa. Tira do lume. Adiciona o açafraão, a canela em pó e os oregãos. Põe numa travessa, dá uma forma plana e deixa repousar umas cinco horas. Assim ficará duro.

Serve-se fria, às fatias, decorado com raminhos de oregãos e azeitonas. Se quiseres podes acompanhar com um molho quente de verduras.

Já tinhas experimentado uma refeição de tarte?? É ótima, alimenta e conserva-se uns dias no frigorífico ou fora se não fizer muita calor!!

(14)

## LASAGNA

1 pacote de lasagna (de semola de trigo duro sem ovo)  
1 cebola  
2 cenouras  
1/4 Kg. de abóbora  
2 beterrabas (facultativo, mas fica delicioso!!)  
Uma verdura (grelos, espinafres, couves...)  
2 c. (sopa) de azeite  
2 folhas de louro  
Raiz de gengibre  
Um ramo de salsa  
Uma pitada de noz moscada  
2 c. (sopa) de oregãos  
Bechamel (Ve pag. 42)



Então, qué?? Já tens a bechamel??

Pronto!! Mãos à obra; toca a construir!!

Numa travessa não muito funda põe uma camada do estufado, depois cobre com as placas de lasagna e por cima põe a bechamel. Repete esta ordem mais uma vez, terminando com uma camada de bechamel um pouco grossa. Põe os oregãos por cima e leva ao forno uns 20-30 minutos para gratinar.

Se gostas de canela, podes antes de servir divertir-te a fazer uns desenhitos com ela sobre o gratinado (como no arroz-doce típico). O sabor da canelazita dá um toque especial. Experimenta e verás!!

## ESPAGUETI SUEY

1/4 Kg. de espaguete int.  
4 cenouras  
1 cabeça de alhos  
1/2 couve repolho  
3-4 dentes de alho  
1 cháv. de algas hiziki ou espaguete de mar  
4 folhas de louro  
1 c. (sopa) de pasta de pimentão  
3 c. (sopa) de oregãos  
Raiz de gengibre  
Azeitonas  
Azeite

Cozinha o espaguete: Põe água com louro ao lume. Quando ferver deita o espaguete e as algas e cozinha em lume forte até a massa estar al dente (mais ou menos dez min.). Escorre bem, passa por um pouco de água fria para que não se pegue e reserva. À parte, num tacho põe um pouco de azeite, água, pimentão, gengibre ralado e a cabeça de alhos esmagada com pele. Estufa em lume brando e tapado uns minutos. Adiciona a cenoura, a couve em tiras e mais um pouco de água. Deixa cozinhar uns dez minutos, mexendo de vez em quando. Tira do lume e junta os oregãos. Noutro tacho aquece 1 c. (sopa) de azeite com 3-4 dentes de alho picados e refoga em lume brando dois minutos. Adiciona o espaguete e sempre mexendo deixa cozinhar um pouco. Apaga o lume e junta as verduras. Podes pôr algumas azeitonas e servir. Se gostas de sentir diferentes cheiros de diferentes tachitos cheios de comida e espalhados pela banca da cozinha... aqui tens uma receita para deliciáres-te!!



(15)

VEYANG BP / VE QI P / EST. SG CO

## BOLINHOS DE AVEIA



1/2 Kg. de flocos de aveia  
1 prato de espinafres cozidos  
3 pimentos  
4 dentes de alho  
2 malaguetas (depende se gostas de fogo)  
Pão ralado  
Um ramito de manjeriço fresco (se possível!!)

Refoga em azeite e água os alhos inteiros com a pele, os pimentos, as malaguetas e o louro. Quando estiverem macios junta a aveia. Mexe bem até que esta fique um pouco dourada, isto é, quando embebeu já tudo o azeite. Deita os espinafres e um pouquinho de água. Deixa cozer em lume brando uns cinco minutos. Tem que ficar com um aspecto espesso. Tira do lume e mistura o manjeriço cortadito. Com as mãos ou a ajuda de dois colheres faz os bolinhos. Parecem os famosos pasteis de bacalhau!! Passa-os por pão ralado. Podes fritar em azeite quente ou assar no forno se não gostas das frituras.

## BOLO DE AVEIA

VE QI P / VE YIM PK / VE QI BP

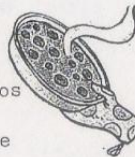
250 g. de aveia em flocos  
Um pouco de grelos ou outra verdura  
1 cabeça de alhos grande  
8 c. (sopa) de azeite  
4 folhas de louro  
2 c. (sopa) de oregãos  
Migas de pão integral (facultativo)  
Azeitonas  
Pão ralado  
Um pouco de farinha integral



Numa panela coze os grelos com o louro. À parte aquece 6 c. (sopa) de azeite num tacho. A lume brando refoga os alhos picadinhos, a aveia e as migas de pão. Remove tudo até a aveia ficar bem impregnada de azeite. Ela vai absorvê-lo e vai ficar duma cor amarela brilhante. Depois adiciona os grelos cozidos e um pouco de água de cozedura. Deixa cozinhar mais um pouquinho para que fique como uma pasta. Apaga o lume e junta os oregãos. Mexe bem e coloca tudo numa travessa untada com azeite e farinha integral. Leva ao forno meia hora com pão ralado por cima. Quando tirares do forno tenta desenformar. Muitas das vezes consegue-se com triunfo obter um pastel inteirinho e bonito. Se não dá serve directamente na travessa. Podes pôr mais oregãos por cima e algumas azeitonas. Um delicioso e ligeiro pastel!!

## TARTE DE SEMOLA

200 g. de sémola de milho  
1 Lt. de água  
Um ramito de alecrim  
2 folhas de louro  
3-4 cravinhos  
2 c. (sopa) de oregãos  
Molho:  
4 c. (sopa) de azeite  
2 cebolas  
100 g. de amêndoas  
150 g. de azeitonas caseiras  
1/2 copo de vinho  
Ervas aromáticas e especiarias a gosto.



Mais ou menos cinco horas antes (para que fique dura na hora de comer) coze a sémola na água com o louro, cravinhos e alecrim. Quando começar a ferver, deita a lume brando e mexe constantemente. Quando começar a ficar espesso tira do lume, e se possível tira as ramas e folhas das ervas. Adiciona os oregãos e coloca num tabuleiro ou travessa com a forma que quiseres dar. Deixa repousar em sitio fresco. Meia hora antes de servir a comida prepara o molho. No azeite refoga as cebolas picadinhas. Quando estiverem douradas acrescenta as amêndoas picadas, um copo e meio de água, o vinho e as azeitonas. Mistura tudo muito bem e deixa tapado em lume brando uns quinze minutos. Tira do lume e põe as ervas que mais te agradem. Coloca sobre a polenta (tarte de sémola) o molho e serve.

(16)

### ARROZ COM FRUTOS SECOS

1/2 Kg. de arroz integral  
100 g. de nozes de caju  
100 g. de amêndoas  
150 g. de ervilhas frescas  
1 cenoura grande  
2 paus de canela  
5 cravinhos da Índia  
5 sementes de cardamomo  
3 folhas de louro  
1 c. (sopa) de passas  
Um pouco de açafrão

Põe o arroz de molho durante 30 minutos. Entretanto esmaga as nozes e as amêndoas com a ajuda, por exemplo, dum açafrão e um almofariz. Numa tigela põe o açafrão e deita por cima um bocadinho de água a ferver. À parte aquece em lume brando um pouco de azeite. Mistura as especiarias todas (excepto o açafrão). Refoga apenas 1-2 minutos, mexendo sempre. Adiciona 1/2 copo de água, o arroz, as passas e a cenoura cortada em cubos grandes. Refoga mais tres minutos. Não esqueces de mexer a colher ao ritmo dum a boa melodia. A música é vital e dá sabor!! Junta o açafrão, os frutos secos e 3 cháv. de água. Coze tapado em lume brando 15 minutos. A meio da cozedura adiciona as ervilhas (quando frescas não necessitam de cozer muito, assim ficam terrinhas e com mais vitaminas). Tira o arroz do lume e deixa repousar uns dez minutos tapado.

### ARROZ DE CENOURA

1 cháv. de arroz integral  
2 cenouras  
2 cháv. de caldo de verduras  
1 c. (chá) de tomilho  
1 c. (sopa) de serpão  
Azeite  
4-5 dentes de alho

Refoga os alhos em azeite e água. Junta o arroz e as cenouras raladas. Estufa uns minutos mexendo sempre. Adiciona o caldo e deixa cozer tapado uns 15-20 minutos. Tira do lume e mistura o tomilho e o serpão. Deixa repousar uns dez minutos antes de servir.

### ARROZ COM LENTILHAS AMARELAS

200 g. de arroz  
200 g. de lentilhas amarelas (sem casca)  
1 1/2 Lts. de água  
1/2 couve-flor  
6 pimentos assados  
1 cebola  
1/2 Kg. de couve  
1 ramo de serpão  
2 folhas de louro  
1 malagueta  
1 c. (sopa) de açafrão  
1 c. (sopa) de cominhos  
1 c. (chá) de noz moscada

Num tacho aquece um pouco de azeite e água, e refoga a cebola com a malagueta e o louro durante uns minutos. Adiciona o arroz. Refoga um pouco mexendo sempre. Junta a água e deixa cozer tapado em lume médio. Quando ferver acrescenta a couve-flor e a couve. Deixa cozer mais o menos quinze minutos. Adiciona as lentilhas e coze mais cinco minutos. Apaga o lume, junta o resto das especiarias e os pimentos assados. Mistura bem e deixa repousar dez minutos tapado. Serve numa travessa salpicado com serpão picadinho.



### ARROZ COM ERVAS

2 cháv. de arroz integral  
2 c. (sopa) de azeite  
1 c. (sopa) de manjeriça  
1/2 c. (chá) de estragão  
2 c. (sopa) de salsa picada  
4 cháv. de água

Num tacho deixa levantar fervura à água, junta o azeite e o arroz. Tapa e diminue o lume. Cozinha lentamente até a água ficar absorvida (15-20 min.). Tira do lume e junta as ervas. Mexe só uma vez e deixa repousar dez minutos. Assim, o gus-

tinho das ervinhas entra nos graonzinhos de arrozinho. Para ficar mais contentinho podes servir com bom vinho.

### ARROZ NO FORNO

250 g. de arroz integral  
1 cabeça de alhos  
200 g. de ervilhas  
2 cebolas assadas  
Um pouco de raiz de gengibre  
1 ramo de salsa  
4-5 c. (sopa) de azeite  
2 cháv. de água  
Azeitonas  
Sésamo



Põe num tacho o azeite e a mesma quantidade de água com os alhos esmagados a murro e com a pele interior. Adiciona também um pouco de gengibre. Leva a lume brando uns minutos e junta o arroz. Mexe, estufa uns minutos e adiciona a água. Tapa e aumenta o lume. Quando ferver, baixa o lume e deixa cozer (15 min.). Apaga, adiciona as ervilhas já cozidas e deixa repousar

10 minutos. Agora vem o momento da bechamel, na secção de molhos tens varias hipóteses. Aconselhamos-te fazer a B ou C. Para um toque especial junta as cebolas cortadas às tiras finas, um fio de azeite e a salsa picadinha.

Num tabuleiro coloca o arroz e a bechamel por cima. Leva ao forno quente uns 20 minutos para dourar. Podes decorar com algumas azeitonas e sementes de sésamo esmagadas.

### ARROZ DIFUSO

1/2 Kg. de arroz integral  
1/2 Kg. de brócolos  
4-5 alcachofras (facultativo)  
3 beringelas  
3 pimentos vermelhos  
1 cháv. de algas hiziki (já demolhadas no mínimo uma noite)  
1 Cháv. de vinho branco  
1 copo de azeite  
Sumo de 5 limões  
1 c. (sopa) de pimenta preta  
1 ramo de coentros  
2 folhas de louro  
3 c. (sopa) de tomilho  
Azeitonas

Assa no forno a temperatura media os pimentos e as beringelas inteiras. Num tacho põe a ferver a quantidade exacta de água para 1/2 kg. de arroz, com o vinho, o azeite, a pimenta, o louro e o sumo dos limões.

Quando ferver junta o arroz e deixa cozinhar dez minutos. Entretanto, num tachito põe um poquinho de água no fundo e leva ao lume brando. Coloca os brócolos partidos em ramitos e deixa cozinhar tapado uns cinco minutos.

Voltando ao arroz novamente, adiciona as algas e as alcachofras partidas em quartos. Deixa cozer mais dez minutos. Tira a pele aos pimentos e as beringelas e junta os primeiros ao tacho. Mexe bem, retira do lume e acrescenta as ervas aromáticas. Deixa repousar meia hora; coloca-o numa travessa ou tabuleiro fundo e por cima distribui as beringelas, os brócolos e as azeitonas.



# SEITAN



## ESPETADA DE SEITAN

Seitan cortado em quadrados médios  
Couve-flor cortada em aflores médias  
Courgette às rodelas  
Óleo para fritar  
Farinha de grão  
Tamari

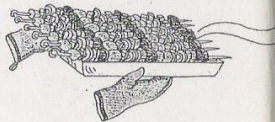
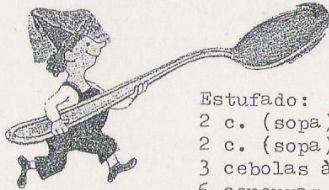
Escalda a couve-flor.  
Prepara um polme com a  
farinha, tamari e água.  
Passa por ele o seitan, a  
couve-flor e as courgettes. Frita  
todos os ingredientes por separado.

Enxuga o óleo em papel absorvente. Faz as  
espetadas com palitos, pondo os ingredientes com a tua  
criatividade artística. Decora numa travessa e serve com molhos.

## SEITANADO ESTOFINO

### Molho:

2 c. (sopa) de azeite  
3 alhos franceses  
2 cenouras  
4 ramitas de aipo  
2 folhas de louro  
6 grãos de pimenta esmagados  
1 c. (sopa) de tomilho  
1 c. (sopa) de manjeriço  
3 cháv. de caldo de  
verduras



### Estufado:

2 c. (sopa) de azeite  
2 c. (sopa) de água  
3 cebolas às rodelas finas  
6 cenouras às rodelas  
1 cháv. de nabos em cubitos  
1 1/2 cháv. de pimento verde  
4 cháv. de caldo de verduras  
250 g. de seitan  
1 c. (sopa) de salva  
Salsa



Vamos lá pessoal!! Primeiro toca a fazer o molho!!

Num tacho de fundo largo aquece o azeite e um pouco de caldo a lume  
brando. Junta os alhos cortados em tiras largas, as cenouras e o  
aipo. Saltea um pouco, mexendo sempre. Adiciona o resto de caldo, o  
louro e a pimenta, e deixa cozer a lume forte dez minutos.  
Tira do lume e acrescenta as ervas. Tapa e reserva.

Que achas?? Cheira bem?? Tem bom aspecto??

Ai... Que estou a perguntar!!! Deixa mas é tapado e a surpresa  
vindrà mais tarde!!

Num tacho saltea no azeite e água as cebolas em lume brando. Quando  
começarem a dourar junta as cenouras, os nabos e os pimentos. Mexe  
bem e cozinha tapado uns 3-5 min. Deita no tacho o caldo e o seitan  
partido em cubos (a forma é apenas uma sugestão!! liberdade de acção  
arte e criatividade!!).

Deixa ferver uns dez minutos e adiciona esse molhito tão bonito que  
ficou reservadito. Cozinha tapado mais dez minutos a lume brando.  
Quando tirares do lume, junta a salsa e a salva picadinhas e repousa  
cinco minutos antes de servir.



## BEITANES

Seitan  
Alhos  
Limão  
Pimentão  
Azeite

Ervas aromáticas  
(limonete, cidreira,  
hortelã...)  
Farinha integral  
(facultativo)



Corta o seitan em fatias. Tempera-as  
com sumo de limão, alho picado e pimen-  
tão. Deixa repousar 1-2 horas tapado.  
Agora podes cozinhar das seguintes maneir-  
ras:

ⓐ Aquece bem um grelhador e coloca as  
fatias. Grelha de ambos os lados. Tem-  
pera com azeite e ervas aromáticas a  
gosto.

ⓑ Coloca no forno a assar uns 15-20 min.  
Serve numa travessa temperados com azeite  
e ervas.



ⓒ Mistura um pouco de farinha com água ou chá de alguma erva diges-  
tiva. Podes também adicionar especiarias. Tem que ficar uma mistura  
cremosa. Passa as fatias de seitan por este polme e leva a assar no  
forno numa forma untada.

Aqui vai uma ideia para servir estes pratos!! Há também que apaixo-  
nar os nossos olhos!!

Numa travessa põe os beitanes e em volta dispõe cenoura às rodelas  
e ramos de brócolos cozidos (de preferência ao vapor). Enfeita  
com ramos de salsa ou coentros.

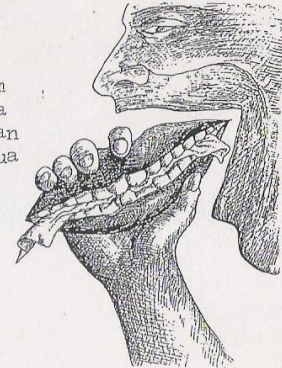
## SEITAN COM COGUMELOS

1/2 Kg. de seitan  
1 cháv. de cogumelos  
Azeite, tamari  
Sumo de limão  
Salsa picada

Aquece um tacho com um  
pouco de azeite. Junta  
os cogumelos e o seitan  
cortados. Adiciona água  
e tempera com tamari.

Deixa cozinhar tapado

durante 15 min. em lume brando. No final  
ajusta o tempero. Serve numa travessa guar-  
necido com salsa e rodelas de limão.

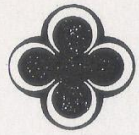


## XANPANA

1/2 Kg. de seitan  
3 cenouras  
5 dentes de alho  
3 cravinhos  
2 folhas de louro  
1'5 Lts. de vinho tinto  
1/2 cháv. de caldo  
2 ramitas de serpão

Este prato fica muito melhor se cozinha-  
res num caçoilo de barro negro e num  
forno de lenha... mas se não tens não  
desistas... podes também usar um tacho  
e o fogão de gas. De esta forma o tempo  
de cozedura se reduz quase à metade.  
Corta o seitan em cubos. Coloca no caçoil-  
o todos os ingredientes e leva ao forno  
aproximadamente 1'5 h.

E aqui tens este prato tradicional em versão vegetariana. Podes  
disfrutar de esta deliciosa refeição com uma broinha integral.



# GRÃOS



## LENTILHAS FRESCAS

- 1/2 Kg. de lentilhas com casca
- 2 cebolas
- 1/2 Kg. de cenouras
- 1 Kg. de brócolos
- 3 folhas de louro
- 2 malaguetas
- 2 c. (sopa) de raiz de gengibre ralado
- 1 c. (sopa) de cominhos
- 1 ramo de hortelã-pimenta



Põe as lentilhas de molho 2 ou 3 horas antes de cozinhar. Começaremos com as cebolas; cortadas às rodela. Refoga-as em 4 ou 5 c. (sopa) de azeite durante 2 ou 3 min. junto com o louro e as malaguetas. Adiciona as lentilhas e as cenouras às rodela grossas e água até cobrir os legumes. Deixa estufar uns 20 min. em lume brando. Adiciona os brócolos em ramitos e deixa que se cozam. Apaga e

junta o gengibre ralado, os cominhos e a menta picada. Mistura tudo e serve. Podes enfeitar com algumas azeitonas e folhas de menta inteiras.

## FEIJOADA

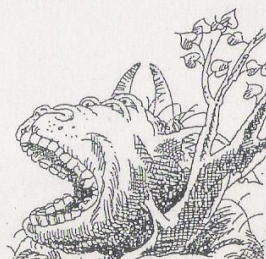
- 250 g. de feijão (de preferência castanhos)
- 5 pimentos
- 5 cenouras
- 250 g. de abóbora
- 4 alcachofras ou 1/2 de um repolho
- 1 cabeça de alhos
- 2 malaguetas
- 1 copo de vinho branco
- Alecrim e serpão
- salsa e azeitonas (opcional)

Para facilitar a cozedura dos feijões é melhor pô-los de molho 12 horas antes de preparar a comidinha.

Estufa num pouco de água e azeite os pimentos em tiras finas, as cenouras às rodela, a abóbora e as alcachofras com uma ramita de serpão, as malaguetas e o vinho. Deixa o tacho tapado, em lume brando durante 10 minutos.

Numa panela coze os feijões com louro e alecrim. Quando estiverem cozidos junta-os, escorridos, ao estufado anterior. Adiciona um pouco de caldo de cozedura (o suficiente para não se pegarem) e deixa em lume brando. Mais ou menos tira um quarto dos feijões para fazer uma

pasta com azeite e alho picado. Junta esta mistura ao estufado, mexe para que tudo fique uniforme e apaga o lume. Antes de servir podes pôr em cima salsa e serpão picadas e algumas azeitonas.



## ORTIGADA

- Um ramo de ortigas
- 1 Kg. de favas
- 4-5 cenouras
- 3 cebolas medias
- 3 pimentos
- 1 taça de coentros picados
- 4 c. (sopa) de azeite
- 1 c. (sopa) de cominhos
- 6-8 sementes de cardamomo



Num tacho põe o azeite e um pouco de água com as sementes de cardamomo. Leva a lume brando dez minutos e junta a cebola às rodela. Deixa estufar tapado cinco minutos e adiciona a cenoura às rodela grossas e as favas. Cozinha quinze minutos até os vegetais estar quase cozidos e adiciona os pimentos e as ortigas (sem os caules, só folhas). Acrescenta mais um

pouco de água até cobrir tudo, mexe e cozinha mais uns minutos. Tira do lume e põe os coentros, os cominhos e um fio de azeite. Mistura bem e deixa repousar cinco minutos para que a ortigada ganhe o sabor deste tempero.

## CARIL DE FAVAS COM COCO

- 1 Kg. de favas
- 4 cebolas grandes
- 1/2 Kg. de batatas
- 1 couve lombarda pequena
- 200 g. de coco ralado
- 150 g. de farinha integral
- 5 c. (sopa) de azeite
- 4 c. (sopa) de caril
- 1 ramo de salsa
- Um pouco de pimenta

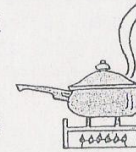


Num tacho de fundo largo aquece 3 c. (sopa) de azeite com um pouco de água. Junta tres cebolas às rodela finas e deixa estufar tapado uns minutos. Adiciona a farinha e mistura bem. Deixa cozer mexendo sempre para que não se agarre. Junta as favas, a couve cortada em tiras e um pouco de água (a suficiente para cobrir tudo). Quando as favas estiverem quase cozidas apaga o lume. Adiciona 3 c. (sopa) de caril e

deixa repousar tapado. A parte refoga numa frigideira uma cebola em 2 c. (sopa) de azeite com um pouco de pimenta e o resto do caril. Junta as batatas cortadas em cubinhos. Tapa e deixa em lume brando uns 20 minutos. Sacode de vez em quando a frigideira sem destapar, para que não se agarrem as batatas. Estas ficam meio cozidas, meio fritas. Junta-as ao estofado de favas. A parte ferve o coco ralado em um litro de água durante quinze minutos. Mistura com os vegetais, e leva ao lume uns 2-3 minutos. Mexe bem e antes de servir rega com um fio de azeite e junta a salsa picadina. Uma comidita com sabor indiano!! Os amiguinhos cococaril animam o teu paladar!!!

## LENTILHAS ENCOENTRADAS

- 175 g. de lentilhas
- Raiz de gengibre
- 1 c. (chá) de curcuma
- 4 raminhos de coentros
- 3 c. (sopa) de azeite
- 1/4 c. (chá) de malagueta em pó
- 1 c. (chá) de funcho picadinho
- 3 cravinhos da India



Põe um tacho ao lume com 1/2 Lt. de água. Adiciona as lentilhas. Deixa cozinhar em lume médio durante cerca de 15 min., até as lentilhas ficarem tenras. Retira o tacho do lume e adiciona o gengibre ralado e a curcuma. Mexe bem, tapa e deixa repousar uns 5 min.

Lava os coentros, arranca as folhas e pica-os finamente. Aquece o azeite numa frigideira pequena. Junta o funcho, os cravinhos e a malagueta em pó e deixa alourar em lume médio durante um minuto mexendo sempre. Em seguida adiciona tudo isto às lentilhas. Coloca esta iguaria numa travessa e adiciona-lhe uma boa quantidade de coentros. Mexe e polvilha com o resto dos coentros. Podes acompanhar com arroz integral cozido. É uma boa combinação. Bom petisco com influências de algures no Oriente...

### FAVAS URTIGUEIRAS

- 1 Kg. de favas
- 4 cenouras gdes,
- 2 cebolas
- 2 pimentos verdes e/ou vermelhos
- 1/4 Kg. de abóbora (se for menina fica mais docinha a iguaria)
- 1 ramo de urtigas
- 1 c. (sopa) de cominhos em pó
- 1 c. (sopa) de sementes de cardamomo
- 2 folhas de louro
- 1 ramo de coentros



Estufa num pouco de azeite e água as cebolas cortadas às meias luas, os pimentos às tiras e a abóbora aos cubitos com o louro e as sementes abertas de cardamomo. Em lume brando deixa cozer uns cinco minutos. Adiciona 2 cháv. de água, as favas e as cenouras às rodelas grossas. Tapa e coze 10 min. Acrescenta as urtigas livres dos caules grossos. Deixa cozer mais 5 min. Tira do lume e adiciona os coentros picaditos e os cominhos.

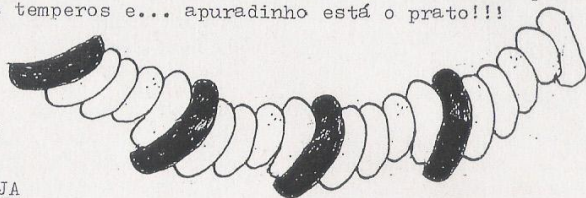
Deixa repousar uns minutos para apurar. E... OPALEI!! Um delicioso estufado cheio de minerais que te alimentará e te limpiará o sangue! Magias da dona urtiga...

### GRÃOS EM MOLHO DE CARIL

- 250 g. de qualquer tipo de grão (feijão, lentilha, grão de bico..)
- 1 c. (chá) de curcuma
- 1 c. (chá) de paprica doce
- 1 c. (chá) de garam masala
- 3 folhas de louro
- 2 malaguetas
- 2 c. (sopa) de azeite
- 2 c. (sopa) de segurelha picada
- 1 ramita de segurelha

Na noite anterior põe os grãos de molho com um pouco de cada especiaria. Leva ao lume um tacho com um litro de água e a ramita de segurelha. Junta os grãos, tapa e deixa cozinhar em lume médio durante cerca de 20 minutos, mexendo de vez em quando. Quando o grão estiver tenro, retira o tacho do lume e adiciona a curcuma, o garam masala

e a paprica. Mistura tudo e deixa tapado. Aquece o azeite num tacho pequeno. Junta as malaguetas e as folhas de louro e refoga cerca de um minuto. Adiciona aos grãos esta mistura e a segurelha. Mexe tudo muito bem. Um cheirinho à panela, um acerto nos temperos e... apuradinho está o prato!!!



### MANTEIGA DE SOJA

- 1 c. (sopa) de farinha de soja
- 1/2 cháv. de água
- Oleo de soja ou azeite

Num tacho ferve a água com a farinha de soja. Quando se espessar põe a mistura sobre um pano e espremendo tira a água. Junta óleo de soja até ter a consistência desejada. Podes tomá-la assim ou aromatizar com as ervas que mais te agradem. Ai, pessoal!! Uma alternativa a essas misturas indefinidas (de origem incerta) de óleos, gorduras, banhas...

### BOLINHOS DE LENTILHAS

- 200 g. de lentilhas castanhas ( com a casca )
- 3 folhas de louro
- 3-4 cravinhos da India
- 1/2 c. (chá) de sementes de funcho
- 2 malaguetas
- 1 ramito de manjericao
- 1 c. (sopa) de coco ralado
- 1/4 c. (chá) de caiena
- Coentros

Põe de molho as lentilhas a noite antes. Tem cuidado, elas têm vida; crescem exponencialmente!!!

Coze as lentilhas com o louro e os cravinhos durante 20-30 minutos. Coa bem e mistura com as malaguetas, o funcho e 2 c. (sopa) da água de cozedura. Tritura tudo... obténs uma pasta gostosa, pronta para fazer os bolinhos. Tu mesma, se vês que está muito espessa adiciona mais um pouco de água.

Com as mãos ou duas colheres faz os bolinhos de tamanho pequeno e frita em azeite bem quente cinco minutos ou assa no forno a 180°C uns 20 minutos.

Agora toca a preparar o molhito!!

Mistura bem o coco ralado, a caiena, 3/4 partes do manjericao picadito e adiciona aos bolinhos já fritos. Põe por cima o resto do manjericao também picadinho.

Para um toque diferente e agradável aos nossos olhos, podes forrar o fundo de uma travessa com algumas folhas de couve. No meio põe os bolinhos com os coentros e em volta deçora com rodela de limão, azeitonas e ramitas inteiras de manjericao. É uma ideia que tivemos, mas tu podes também deixar florir outras coisas na tua cabeça!!

Podes também servir este prato com um chutney de tamarindo.

### MIGAS DE FEIJÃO

- 1/2 Kg. de feijão
- 2 cebolas
- 250 g. de pão integral duro
- 2 folhas de louro
- 1/2 cháv. de azeite
- 1 ramito de poejo
- 1 c. (sopa) de pimentão doce (pasta ou pó)



Uma comidita consistente. Boa para ganhar forças ou calorias para o inverno. Uma ideia para reciclares o pão ou broa duras que tens por casa.

Põe o feijão uma noite inteira em água. No dia seguinte coze-o. À parte, num tacho refoga no azeite e num pouco de água as cebolas às rodelas finas com o louro.

Quando estiverem douraditas adiciona os feijões com a água de cozedura e o pimentão. Ferve um pouco e tira do lume. Numa travessa põe o pão ou broa às fatias e deita o poejo picadito e os feijões.





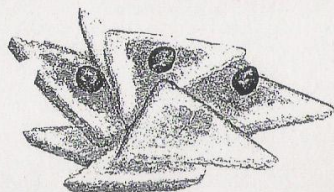
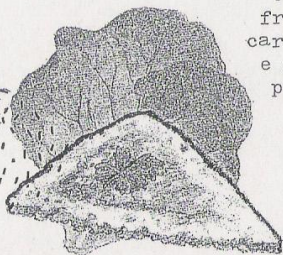
# TOFU



## TOSTAS DE TOFU

4 fatias de pão integral ou broa  
1 copo de leite de soja  
200 g de tofu  
Canela  
Erva aromática  
(salsa, coentros, oregãos...)  
Azeite

Junta todos os ingredientes excepto o pão e esmaga até obter uma consistência cremosa. Põe o azeite numa frigideira, apenas o suficiente para cobrir o fundo, e leva a lume brando. Coloca na frigideira as fatias de pão com a mistura obtida por cima e frita alguns minutos. Podes colocar sobre folhas de alface e couve e decorar com uma erva aromática picada ou em ramitos.



## ARROZ INTEGRAL COM TOFU E VERDURAS

350 g. de arroz integral  
2 cebolas médias  
2 pimentos vermelhos  
1 alho francês  
300 g. de feijão-verde  
150 g. de tofu  
1 ramo de salsa  
1 c. (sopa) de miso  
Azeite e ervas aromáticas

Coze o arroz. Dez minutos antes de estar pronto prepara o estufado de verduras: aquece 2 colheres (sopa) de azeite numa sertã grande e junta cebola, pimento vermelho e alho francês. Depois de 3 minutos acrescenta o feijão-verde. Adiciona um pouco de água, apenas para evitar que se agarre. Cozinha tudo durante dez minutos ao lume brando. Depois

acrescenta o tofu e deixa mais cinco minutos.

Entretanto prepara um molho com o miso, a salsa picadinha e alguma erva como oregãos ou serpão. Podes diluir com azeite, ou água morna. Mexe bem e deita sobre o arroz. Já podes servir junto com o estufado de verduras.

## TOFU A PROVENÇA

400 g. de tofu  
4 cenouras  
4 cebolas  
1/2 Kg. de brócolos  
1 ramo de salsa  
1 c. (sopa) de tomilho  
2 c. (sopa) de molho de soja  
Pimenta ao gosto  
Azeite

Corta a verdura em bocados pequenos e saltea-los numa sertã com azeite e água. Junta o tofu em pedaços pequenos e mais um bocadinho de água (ou caldo se tiveres). Coze em lume brando durante 15 minutos. Desliga e adiciona o resto de ingredientes. Mexe bem e deixa repousar mais cinco minutos.

Pronto a comer!! Podes acompanhar com uma bonita salada verde.



25



# BATATAS



## PETISCO DE BATATAS

1 Kg. de batatas  
6 alhos franceses  
1 copo de azeite  
2 c. (sopa) de farinha  
Ervas aromáticas

Numa sertã aquece o azeite em lume brando e junta os alhos franceses em rodela grandes. À parte mistura as batatas cortadas aos quadrados com a farinha e adiciona aos alhos. Mistura bem e põe um bocadinho de água. Tapa e cozinha uns

minutos até que estejam feitas as batatas. Já fora do lume deita as ervas que gostes e piri-piri.

## REMOJON CORDOBES

800 g. de batatas  
800 g. de pimentos vermelhos  
3 cebolas  
3 alhos  
6 c. (sopa) de azeite  
1 c. (sopa) de cominhos  
2 c. (sopa) de farinha integral  
Especiarias a gosto (Ex: tandori, pimentão doce...)

Aquece o forno a 200°C e assa durante 1/2 hora os pimentos, cebolas e alhos. Entretanto numa frigideira ou tacho de fundo largo põe um pouco de azeite, água e a especiaria. Aquece um pouco e coloca as batatas às rodela pequenas. Tapa e coze a lume brando durante 1/2 hora. Quando as batatas estiverem cozidas, põe a farinha, mistura bem e apaga.

Não te esqueças do forno; apaga e coloca os pimentos numa taça tapada para que suem. Quando ficarem frios tira a pele. Descasca também os alhos



e cebolas. Numa frigideira seca tosta os cominhos e esmaga-os com os alhos. Quando estiver uma pasta dilui com um pouco de azeite.

Numa travessa ou taça põe as batatas, depois os pimentos e cebolas picados finamente e por cima o molho de alhos e cominhos (majado).

Pronto a comer!! Se queres pôr em cima alguma erva aromática verde e azeitonas fica mais delicioso e bonito!!



## BATATAS A MURRO!!

1'5 Kg. de batatitas pequenas (melhor quando são novas... sabor inescquecível!!)

1 cabeça de alhos  
Azeite  
Salsa ou outra erva aromática

Num tabuleiro põe as batatas e leva ao forno a 180°C uns 20-30 minutos. Pica com um garfo para ver se estão assadas. Tira-as do forno, deixa arrefecer uns dois minutos e dá-lhe um murrinho. A batata fica um pouco

aberta. Pica fininho os dentes de alho e mistura às batatas. Junta-lhe também a salsa e o azeite. É ótimo se ficar tudo bem encharcado. Deixa repousar uns cinco minutos e olei!!... Pronto a comer!!

Um toquezinho final de pimenta é muito bom!!

Um murrinho carinhoso transforma este simples prato em uma delicia de iguaria!!

26

## SALADA DE BATATAS

2 Kg. de batatas  
3 cebolas  
1 pepino  
2 pimentos  
Um pouco de couve e de espinafres  
1 raminho de salsa

### MOLHO:

2 maçãs  
3 cenouras  
1/2 cháv. de chá de limonete  
Estragão  
Azeite

Passa tudo pela varinha mágica. Se está muito espesso junta um pouco do caldo das cebolas.

Numa travessa coloca o pepino em cubos, o pimento em tiras pequenas, a salsa picadinha, a couve e os espinafres. Parte as batatas em cubos e as cebolas às meias luas e junta-as à salada. Mistura bem e está pronta a comer. Se queres mais fresquita (ótima para o verão), coze as batatas e cebolas umas horas antes. Deixa-as no frigorífico 1 hora depois.

Assim as cortas para a salada uns minutos antes de servir. Podes juntar também umas azeitonas, pimenta, raiz de gengibre ralada... Aqui tens uma boa salada bem colorida!!

## BATATAS RECHRADAS

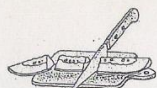
8 batatas médias  
4 cebolas grandes  
4-5 pimentos verdes  
2 folhas de louro  
1 raminho de coentros  
Um pouco de açafrão e pimenta

### RECHEIO:

1 cebola  
1/2 couve ou espinafres  
3 cenouras  
1 c. (sopa) de pimentão  
1 C. (sopa) de segurelha  
3 c. (sopa) de azeite  
azeitonas

cortada às tiras fininhas e o pimentão. Podes pôr umas colheres de água se vês que se pega. Deixa tapado, em lume brando uns 5 min. Retira do lume, junta a segurelha e algumas azeitonas picadas. Recheia as batatas. Enche até cima o buraco delas, depois põe a tampa e um palito para segurar. Guarda numa travessa e toca a fazer o estofadito!!

Num tacho de fundo largo (importante para que caibam todas as batatas). Refoga em um pouco de azeite e água as cebolas às rodelas com o louro. Quando ficarem macias junta os pimentos em tiras e o açafrão. Mexe bem e adiciona as batatas. Estas ficam de maneira que não se sobreponham, pois há perigo de se desmancharem. Em lume brando refoga um pouco e junta água até cubrir tudo. Deixa cozinhar dez minutos. Deita o interior das batatas em bocados pequenos e cozinha mais cinco minutos. Tira do lume, adiciona os coentros picadinhos e serve numa travessa enfeitada com boas azeitonas e uns ramitos de coentros. Se gostas polvilha com um pouco de pimenta.

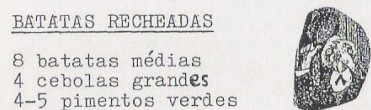


Se tens batatas biológicas, nem penses em tirar-lhes a pel. Esta tem muitas vitaminas.

Numa panela grande põe as batatas lavadas e inteiras com as cebolas. Se não são biológicas, coze as batatas à parte, mas na mesma com a pel e inteiras.

Enquanto se cozem, vamos lá a fazer o molho! Assim repousará alguns minutos, ficando mais saboroso!!

Mistura o chá com as cenouras raladas, as maçãs em cubos, o azeite e o estra-



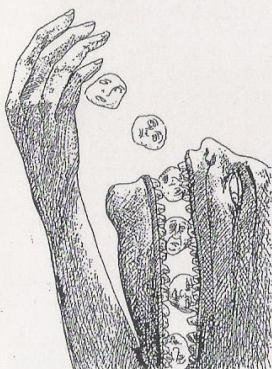
Então vamos lá!! A deliciarmo-nos com este invento. Mãos na massa!!  
Corta uma das pontas das batatas de modo a que tenhas a batata grande e uma tampinha. Com a ajuda de uma faca marca uma roda no interior da batata. Com a colher começa a tirar a polpa de dentro. Tenta que fique uma parede de mais ou menos 1 cm. É fixe que consigas ocar toda a batata até ao fundo. Agora toca a preparar o recheio. Num tachito aquece o azeite com 2 c. (sopa) de água. Adiciona a cebola picadinha com a cenoura cortada em cubitos pequenos. Refoga em lume brando 2-3 minutos, mexendo sempre. Junta a verdura



# FRUTOS SECOS

## SALADA ENROLADA

300 g. de esparguete integral Ferve o esparguete em água com um raminho de oregãos. Escorre e deixa arrefecer. Podes pôr um fio de azeite e mexer, para a massa ficar mais solta. Corta os esparguetes com um comprimento de 4 dedos. Esmaga bem as nozes num pouco de azeite e pimenta. Acrescenta ervas aromáticas, alguma especiaria, e mistura com os esparguetes. Uma salada rápida de fazer que te alimentará bem!!!



## SOPA DE AMENDOIM

1 cháv. de amendoins tostados  
3 cháv. de água

Azeite

Cominhos

pimentão

gengibre

sésamo

mostarda

Estufa em azeite as sementes de cominhos, sésamo e mostarda. Quando estiverem tostadas acrescenta a água, o resto de especiarias e os amendoins esmagados. Deixa ferver 3 minutos.

Esta sopa exótica te transportará com o seu sabor.

## PETISCO DE AMENDOIM

1/2 cháv. de grão de bico torrado

1 cháv. de amendoins torrados

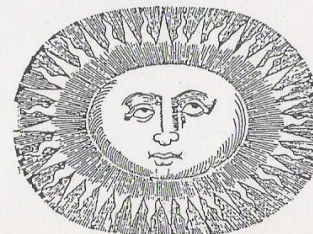
Coentros picados

2 c. (sopa) de sumo de limão

Azeite

Garam masala

Mistura todos os ingredientes... e se gostas de sensações fortes não hesites em adicionar caiena!!!!



## MANTEIGA DE AMENDOIM

Primeiro vem uma importante tarefa: a descasca dos amendoins. É importante só tirar a casca grossa de fora, pois a película castanha finita tem muitos nutrientes. Se podes arranjar os amendoins crus (é difícil, mas existem!!) é o melhor, pois não perderam as suas qualidades alimentícias. Com estes a manteiga fica com menos sabor do que com os tostados. Tu mesmã!! A opção é tua!!

Depois desta primeira fase crucial, vem o esmagamento dos amendoins. Utiliza o almofariz, um marçelo, uma pedra do rio, ou tritura com a varinha mágica. Ao mesmo tempo põe um fio de azeite. Moe bem até ficar como uma pasta. A quantidade de azeite que tens que usar é pouca, pois os amendoins já são bastante oleosos. FACIL E DELICIOSO!! Aqui tens uma ótima manteiga para o pão e uma base para muitas receitas com molhos, bolos, sopas...

## CREME DE CASTANHAS

- 2 Kg. de castanhas
- 4 cebolas grandes
- 1 rama de canela
- 3 folhas de louro
- 3-4 cravos da Índia
- 1 c. (chá) de cominhos
- 3 c. (sopa) de azeite
- 1 pitada de salva
- 1 c. (sopa) de folhas de cidreira picada

Dá um corte às castanhas na parte superior e coze-as com a pele em água com um pouco de cada especiaria. A parte estufa no azeite e num pouco de água, as cebolas com o louro e os cravinhos. Quando começar a dourar junta as castanhas livres da pele e cozinha uns minutos para que estas ganhem o sabor do estufado. Reduz a puré e adiciona a cidreira, a salva e os cominhos.

Aquí tens un creme nutritivo e um bom acompanhamento para uma salada verde.



## PURE DE CASTANHAS

- 1/2 Kg. castanhas
- 1 cebola
- 1/2 cháv. de leite vegetal (arroz, aveia...)
- 1'5 Lt. de água
- 1 ramo de salva
- 1. pouco de funcho

picada e prontito para comer. Uma comidita reconfortante que podes acompanhar com uma linda salada. Não deixes passar o outono sem que proves este prato.



29



# ALGAS



## ESTUFADO DE PATHIZICA

- 1 Cháv. de algas hiziki
- 5 ou 6 batatas
- 2 cebolas
- 4 pimentos verdes
- 2 pimentos vermelhos
- 5 ou 6 alcachofras
- 1/2 copo de vinho branco
- 1 c. (sopa) de sementes de cardamomo ou mostarda
- 1 ramo de salsa

Põe de molho as algas hiziki no mínimo meia hora, (nós a vezes o fazemos até mais de 12 horas). Não deites fora a água das algas...! É uma boa bebida tonificante com um sabor intenso a mar! Também podes usá-la na preparação de outras comidas, em vez de água.

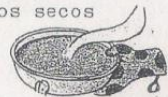
Põe num tacho, previamente preparado com um pouco de azeite, água e vinho, as cebolas, os pimentos verdes e vermelhos picados, as alcachofras e as sementes abertas. Deixa estufar tapado

uns 5 minutos e depois acrescenta as batatas às rodelas e as algas. Deixa mais um pouco ao lume e mistura tudo muito bem. Junta a água exacta para cobrir quase tudo. Quando ferver corta o lume e deixa até as batatas ficarem cozidas. Tira do lume, põe bastante salsa picada e... a comer!!

Não é necessário pôr sal pois as algas são bastante salgadas. Um gostinho e aroma do mar...

## ALGAS KOMBI NO FORNO

- 3 tiras de algas kombu
- 250 g. de lentilhas
- 1 acelga, couve ou espinafres (depende dos gostos de cada um/a)
- 2 cebolas
- 1/2 Kg. cenouras
- 3 rabanadas de pão integral
- 2 folhas de louro
- Raíz de gengibre
- Azeite
- Bechamel (vê na pág. 42)
- Pão ralado e frutos secos (opcional)

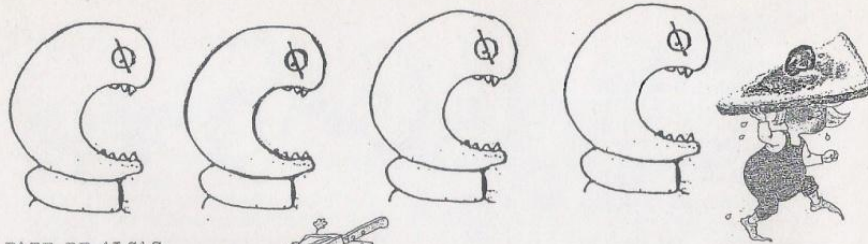


Põe as algas de molho no mínimo meia hora. Coze as lentilhas em água com louro e um pouco de gengibre. Quando ferverem põe as acelgas cortadas em juliana e abranda o lume. Quando estiver tudo cozido apaga o gás, põe um fiozinho de azeite e tapa. Refoga em pouco azeite, cebola e cenoura às rodelas e quando as cebolas estiverem douradas, junta as algas e um pouco de caldo das lentilhas. Deixa cozer 15 min. e acrescenta as lentilhas e acelgas já escorridas. Coze mais um pouco em lume brando. Chegamos ao momento de pre-

pararmos a incrível bechamel!! Damos-te uma sugestão na secção dos molhos: a bechamel B. Uma ideia das especiarias pode ser o fantástico trio: noz moscada, cravinhos e oregãos.

Só falta fritar ou torrar pedacinhos de pão integral duro. Numa travessa de ir ao forno põe uma boa camada de lentilhas com algas, outra de pão e a bechamel. Se te apetecer, podes pôr por cima pão ralado e alguns frutos secos. E, epalei!.. ao forno a gratinar durante 15-20 minutos. Bom apetite!!

30



### PATE DE ALGAS

150 g. de tofu  
20 g. de algas espaguetei do mar ou hiziki  
1 c. (sopa) de miso  
1 c. (sopa) de manteiga de amendoim  
1 c. (sopa) de azeite especiarias e ervas (tomilho, manjeriçao, salsa...)

Põe de molho as algas entre 2 e 12 horas e deixa cozer durante meia hora. De seguida mistura todos os ingredientes e tritura-os. Junta um copo de água e alega toda a mistura com as ervas que mais gostares. Recorda que estas algas são por si, já salgadas. E... aqui está um delicioso e forte paté!!

### EMPADITAS DE ALGAS

Massa:

250 g. de farinha de trigo integral  
250 g. de farinha de milho  
um copo de água  
4 c. (sopa) de azeite (podes aproveitar o do recheio)  
um pouco de fermento de padeir&

Recheio:

3 cebolas grandes  
2 cenouras raladas  
80 g. de algas  
um pouco de tofu (facultativo)  
oregãos, tomilho  
azeite  
pão ralado ou sésamo



Para fazer a massa, mistura a água com o azeite e aquece um bocadinho. Junta o fermento, tendo o cuidado de que fique bem desfeito. Coloca a farinha numa superfície enfarinhada, deixando um buraco no meio onde deitas a mistura líquida anterior. Amassa bem até obter uma mistura homogénea e deixa repousar meia hora. Agora toca a fazer o recheio!! Doura num pouco de azeite a cebola picada muito fina. Caso se queira menos irritativo para o estômago junta um pouco da água de marinar as algas. Deixa uns minutos

em lume brando e tapado. Adiciona as algas aos bocados e deixa estufar uns minutos para que ganhe sabor. Retira do lume e junta o tofu em cubinhos e as ervas.

Alisa a massa com o rolo e com um molde redondo (chávena, copo...) prepara as empadas. Sobre a massa estendida coloca o recheio. Podes fazer com ou sem formas, fazendo um rebordo em volta de todas as empadas com a massa. Tentamos fazer uns desenhitos com a forma original que ajude a fechar cada empada... da para perceber???

É questão de experimentar por ti próprio... Por cima podes pôr sésamo ou pão ralado. Coze no forno, previamente quente a 200°C, até que a superfície fique dourada e estaladiça.

31



# SOPAS



### SOPA VERDE

2 batatas  
2 cebolas  
2 nabos  
1/2 couve  
1/2 Kg. feijão verde  
3 cravinhos  
1 malagueta  
1 ramo de coentros  
Azeite

Em dois litros de água coze as batatas, cebolas e nabos com os cravinhos, um ramito de coentros e a malagueta.

Quando estiver tudo cozido reduz a puré. Leva novamente ao lume e quando ferver junta a couve às tiras finas e o feijão verde cortado em pequenas lascas. Deixa cozer em lume brando uns dez minutos. Apaga e adiciona um fio de azeite e o resto dos coentros picadinhos (a quantidade depende do gosto de cada pessoa. Atenção porque têm um sabor forte!! ou se adora ou se repela!!).



### SOPA DE AGRIOES

3 batatas  
2 cebolas  
4 cenouras  
Abóbora (facultativo)  
Um molho de agriões  
Erva aromática  
Azeite

Numa panela ferve um litro de água com as batatas, cebolas e cenouras. Quando cozidas passa pela varinha. É bom que fique com consistência cremosa. Põe novamente ao lume e junta os agriões. Se estiver muito espesso acrescenta mais um pouco de água. Ferve cinco minutos e click... pronta está. Apaga o lume e dá o toque final; adiciona um fio de azeite e alguma erva aromática (hissopo, estragao, segurelha...)



### SOPA MONCHIQUEIRA

1/4 Kg. de batata doce  
1 cebola grande  
Um ramo de urtigas  
Umas folhas de couve negra  
4 folhas de louro  
6 sementes de cardamomo  
1 malagueta  
1 colher(de chá)de miso  
Azeite

Num litro de água põe as batatas doces e a cebola com as folhas de louro. Leva ao lume e quando estiver quase cozido acrescenta as folhas das urtigas e a couve negra cortadas em bocados pequenos. Junta as sementes de cardamomo abertas e a malagueta. Ferve uns dez minutos e apaga. Adiciona o miso e um fio de azeite e aqui tens uma igueria nutritiva e purificadora do sangue.

### SOPA DE TOMATE

8 tomates maduros  
2 courgettes grandes  
10 dentes de alho  
1 c. (sopa) de sementes de cominho  
4-5 folhas de hortelá-pimenta  
Azeite

Refoga metade dos alhos partidos pela metade e as courgettes em cubitos num pouco de azeite e água. Junta os tomates em bocados pequenos. Mexe bem tudo e adiciona aproximadamente dois litros de água. Deixa um quarto de hora a lume brando. Numa sertá tosta os cominhos e depois esmaga-os com o resto dos alhos. Junta à sopa este preparado e deixa ao lume mais cinco minutos. Apaga e adiciona a hortelá-pimenta e um fio de azeite... Mexe um pouco e está prontinha a comer.



32

### SOPA BORRAGÊDOA

1 borragem  
3 cebolas  
1 alho francês  
3 cenouras  
1 copo de amêndoas  
Um pouco de couve  
Raiz de gengibre  
3 folhas de louro  
Azeite

Numa panela põe as cebolas, o alho e as cenouras em bocados pequenos, em um litro de água com as folhas de louro. Passado mais ou menos cinco minutos junta a borragem e a couve em tiras finas (à juliana). Deixa cozer um pouco e quando estiver quase deita as amêndoas em bocados pequenos e deixa ferver mais tres minutos. Tira do lume e adiciona a raiz de gengibre ralada e um fio de azeite. Deixa repousar uns minutos e já está pronta!!

### SOPA DE BETERRABA

Rama (folhas e caules) de beterraba  
1 bocado de abóbora  
2 cebolas médias  
4 cenouras  
2 batatas  
3 folhas de louro  
Especiarias a gosto  
Azeite

Ferve num litro de água a abóbora, as cebolas, as cenouras e as batatas com o louro e as especiarias. Quando estiverem prontas passa pela varinha magica. Acrescenta as folhas e caules da beterraba e coze mais dez minutos. Se a sopa ficar muito líquida põe uma batata ralada, mas se quiseres que fique mais leve é melhor não pôr nem as batatas nem as abóboras.

ATENÇÃO: Nunca te aconteceu sobrar uma sopa boa e não saber o que fazer com ela??

Não é verdade que olhas para ela e pensas "É boa mas não quero repetir a mesma refeição mais outro dia"?? A varinha magica dá-nos a solução... pegas na sopa e reduces a puré. Acrescentas uma verdura cozida e uns pimentos assados. E aí tens um suculento creme... BOM APETITE!!

### GAZPATXO

6-7 tomates  
3 pimentos verdes  
2 pepinos  
5 dentes de alho  
1 fatia de pão integral (facultativo)  
5 c. (sopa) de azeite  
5 c. (sopa) de vinagre  
1 1/2 Lts. de água  
Folhas de hortelá-pimenta

Num almofariz esmaga os alhos com um pimento. Junta a pouco e pouco o azeite e o vinagre até ficar uma pasta espessa. As quantidades destes vão depender do gosto de cada um/a. Se queres um sabor mais intenso adiciona mais vinagre; as cinco colheres são apenas uma sugestão que não fica muito forte. Corta em bocados pequenos os tomates, um pepino e um pimento e junta tudo.

Passa pela varinha magica Adiciona os outros pimentos e o pepino aos cubinhos e a hortelá-pimenta (em folhas inteiras). Podes substituí-la por outra erva aromática salsa ou coentros. Se não queres usar tomates podes pôr courgettes, fica uma delicia também!! Podes espessar com bocados de pão... Dilui com água e deixa repousar no frigorífico umas horas. Uma sopita refrescante ótima. Nutritiva e crua, cheia de vitaminas. Sendo o tomate uma fruta ácida é bom confeccionar pratos como este, sem misturar grãos, batatas, cereais... É uma refeição ligeira, no verão e o melhor!!



### SOPA DE AMÊNDOAS

200 g. de amêndoas  
4 figos ou tâmaras  
6 fatias de pão integral  
1 pau de canela  
Casca de meio limão



Põe ao lume a água necessária para quatro pratos. Passa as amêndoas pela picadora até ficarem como farinha. Quando a água começar a amornar, deita pouco a pouco a massa de amêndoas e mexe. Acrescenta a canela, o limão e as frutas secas. Corta o pão muito fino e deita no

caldo quando este começar a ferver. Deixa que fique totalmente desfeito. Tira do lume e já tens uma sopita bem docinha. Uma sobremesa sopeira!!

### SOPA JULIANA

3 batatas médias  
3 cebolas  
3 cenouras  
2 nabos  
1 beterraba  
1/2 couve  
2 ramitas de aipo  
1 folha de louro  
Oregãos  
Azeite



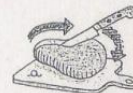
Corta os legumes em juliana (às tiras fininhas). Põe ao lume água com o louro e, quando ferver deita todas as verduras. Deixa cozer em fogo brando uns 20 minutos e quando estiver tudo mole e o caldo espessado devido à fécula que se vai soltando dos tubérculos, podes tirar do lume. Um toque final de oregãos e um fio de azeite. Mexe e deixa tapado uns cinco minutos. E... epalei!!... uma boa sopinha cheia de nutrientes.

### SOPA MENTINA

1/2 Kg. de feijão vermelho  
1/2 Kg. de cenouras  
3 cebolas  
1 couve lombarda ou negra (galega)  
3 folhas de louro  
1 ramo de hortelá-pimenta  
5 c. (sopa) de azeite



Põe os feijões de molho uma noite com uma folha de louro e um raminho de hortelá. Coze os feijões com as cebolas e dois folhas de louro. Quando estiverem quase cozidos junta as cenouras às rodelas e mais água (a quantidade depende de se se prefere a sopa mais líquida ou mais espessa). Coze tudo e retira um pouco de feijões e cenouras para uma taça. Tira do lume e reduz tudo a puré. Põe de novo ao lume e quando estiver a ferver junta as couves. Reduz o lume. Quando tudo estiver cozido, retira novamente do lume e junta as cenouras e feijões cozinhados, um pouco de azeite e as folhas de hortelá-pimenta picadas. Antes de servir, deixa repousar uns 5-10 minutos para apurar o saborzinho.



### SOPA DE ABACATE

2 abacates  
1 limão  
2 dentes de alho  
1 pepino  
1 pão integral  
1 raminho de coentros  
1 c. (chá) de pimentão  
1/2 c. (chá) de malaguetas moídas  
1 c. (chá) de pimenta  
3 cháv. de caldo de verduras

Esmaga os abacates com o sumo de limão. Junta o pepino e reduz tudo a puré. Adiciona os coentros picados, metade da pimenta e o caldo de verduras. Reserva no frigorífico dois horas. Parte o pão em bocadinhos e torra-os. Mistura a sopa com o pão e o resto das especiarias. Uma sopita facil de fazer e crua!! O abacate é um dos frutos mais nutritivos.



# CREMES



## PURÉ DE ESPINAFRES

300 g. de espinafres  
200 g. de cogumelos  
1 c. (sopa) de cebola picada  
1 chav. salsa picada  
2 folhas de louro  
1 malagueta  
2 c. (sopa) de raiz de gengibre ralado  
Azeite

Põe num tacho com um copo de água a malagueta, o louro e os espinafres e coze em lume brando dez minutos sem destapar. Numa sertá estufa os cogumelos com 4 c. (sopa) de azeite, 4 c. (sopa) de água e um ramito de salsa. Mistura os espinafres com o resto da salsa, a cebola picada e 1/2 chávena de água, e reduz a puré. Junta os cogumelos e o gengibre ralado. Riquíssimo em ferro!! Lembra-te do Popeye! Não estava a brincar!!

## PATÉ DE FEIJÃO BRANCO

3 cháv. de feijão branco cozido  
3 dentes de alho  
1 c. (sopa) de azeite  
2 c. (sopa) de raiz de gengibre ralado  
Um pouco de piri-piri em pó (a gosto)  
3 c. (sopa) de salsa ou coentros picados

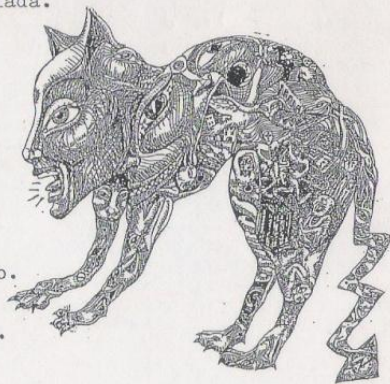
Junta todos os ingredientes menos a erva aromática e reduz tudo a puré. Adiciona a salsa ou coentros picadinhos e mistura bem. Podes servir sobre folhas de alface ou couve decoradas com algumas ramitas de uma erva aromática. Uns bonitos barquitos de paté que podes acompanhar com uma boa salada.



## PURÉ DE ABOBORA

1/2 Kg. de abóbora  
1 cabeça de alhos  
1/4 Kg. de cenouras  
1 couve de repolho pequena  
4 folhas de louro  
1/2 limão  
4 c. (sopa) de oregãos

Coze a abóbora com os alhos e o louro. Reduz a puré e junta a cenoura e a couve raladas. Adiciona um fio de azeite, o sumo de limão e os oregãos.



## PATÉ DE AZEITONAS E ALCACHOFRAS

500 g. de alcachofras  
400 g. de azeitonas  
3 cebolas  
2 c. (sopa) de azeite  
1/2 limão  
1 c. (chá) de noz moscada  
1 c. (sopa) de estragão

Coze as alcachofras em água fervente 10 minutos. Estufa no azeite e um pouco de água ou caldo de verduras as cebolas com 3/4 partes das azeitonas sem o caroço. Põe também a noz moscada e a casca do limão e quando a cebola estiver dourada junta as alcachofras para que ganhem sabor. Deixa em lume brando, tapa-

do mais ou menos 10 minutos. Se vires que tem pouca água, com perigo de queimar-se deita um pouco do caldo de cozedura das alcachofras. Passa tudo pela varinha mágica e adiciona o estragão, o sumo de 1/2 limão e algumas azeitonas (o resto) em bocaditos. Um paté de sabor forte e refrescante!!

35



# SALADAS



## SALADA DE TOMATE

4 tomates grandes  
4 c. (sopa) de azeite  
1/2 c. (chá) de mostarda  
Pimenta  
Cebolinho verde picado  
1 ramito de coentros



Mistura num frasco com tampa o azeite, a mostarda, a pimenta e os coentros picadinhos. Agita bem e deixa repousar meia hora. Depois corta os tomates em fatias; arruma-as num prato e rega com o molho preparado. Ao servir salpica com cebolinho e mais umas folhas de coentros.

Um simples prato que podes comer como uma entrada para as refeições ou como um petisco em qualquer momento.

## SALADA FLUVIAL

Para comer uma boa salada fluvial é preciso chegar a uma praia fluvial num dia festivo. O melhor é chegar tarde e assim, reciclaremos as brasas que sobraram dos assados... Aí vamos pôr tres pimentos verdes e uma cabeça de alhos... Entretanto ralamos duas cenouras e uma beterraba. Temperamos com um pouquinho de azeite e limão. Juntamos umas folhas de manjerição seco e um bom punhado de sementes de sésamo esmagadas. Adicionamos os pimentos e alhos assados, sem pele e cortados aos bocadinhos. Uma delícia saborosa, exótica e de grande côr vermelha. Ótimo acompanhar com um bom pedacinho de pão de centeio caseiro.

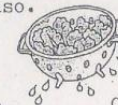
## GERMINATOR

3 cháv. de germinados (trigo, lentilhas, alfalfa, ervilhas...)  
Um raminho de hortelã-pimenta bem picadita (podes substituir por outra erva aromática...)  
Sumo e casca ralada de 1 limão  
2 punhados de passas  
1 pimento vermelho cortado em cubinhos  
5 dentes de alho picadinhos  
Um fio de azeite

Mistura todos os ingredientes e deixa uma hora num sitio fresco. Assim fica um sabor mais intenso.

## PEPINOS RECHEADOS

4 pepinos  
3 cháv. de germinados de lentilhas (ou outros)  
1/2 cháv. de pimentos verdes  
1/2 cháv. de aipo (ou agrícoes) picadinho  
1/2 cháv. de cebolas picadas  
Um ramo de salsa (ou outra erva aromática)  
1 limão  
Pimenta  
Azeite



Com a varinha mágica, liquidificadora ou picadora tritura os germinados até ficar uma pasta. Corta os pepinos ao meio longitudinalmente e com a ajuda de uma colher tira a parte de dentro. Deixa 0'5 cms. de espessura da parede. Mistura a pasta de germinados com os pimentos, aipo, cebolas, salsa, sumo de limão, pimenta e o interior dos pepinos. Mistura tudo muito bem e põe um pouco de azeite até ficar cremoso. Enche os pepinos com esta mistura. Por cima podes pôr mais um pou-

co de salsa. Se não tens germinados, podes usar cenoura, maçã ou courgette ralada. Uma opção também muito boa, mas não crua é o puré de batatas. Junta dois chávenas deste e não ponhas limão. Fica mais harmonioso para o teu estômago.

36

### CENOURA EM MOLHO

4 cenouras médias  
Sumo de 1 limão  
1 c. (sopa) de sementes de mostarda  
1 copo de azeite  
1 raminho de erva aromática (coentros, salsa, manjeriçã...)



Rala as cenouras para uma saladeira e mistura todos os outros ingredientes. Mistura bem e deixa de molho dois ou três horas. Podes substituir a cenoura por outro legume como beterraba, pepino, nabo, pimento...



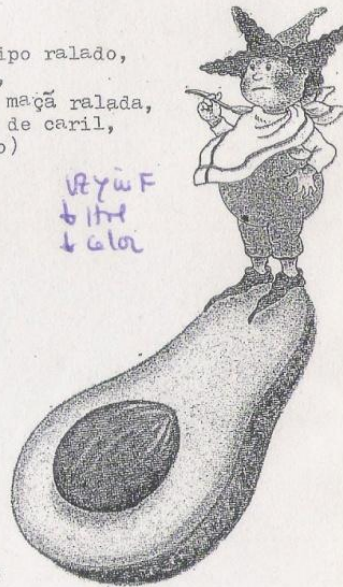
### ABACATES RECHEADOS

2 abacates, 1 pimento verde, 200 g. de aipo ralado, 2 c. (sopa) de pepino cortado em cubitos, 2 c. (sopa) de cebola picada, 1 cháv. de maçã ralada, 2 c. (sopa) de salsa picada, 1 c. (sopa) de caril, folhas de alface ou couve (para decoração)

+ Aipo / cozmeles

Abre ao meio os abacates, tira a polpa e guarda as cascas que ficam a parecer como barquitos. Mistura com todos os outros ingredientes até ficar uma pasta verdita bem cremosa. Rechea as cascas dos abacates. Põe numa travessa com folhas de alface ou couve e outra verdura!! Se te sobra recheio, pois aí tens um ótimo paté para o pão ou outra coisa que te passe pela imaginação!!

1/2 cháv.  
+ 1 lit  
+ 1/2 lit



### SALADA SILVESTRE

1 cháv. de couve roxa, 6 flores inteiras de malvaisco, 1/2 cháv. de folhas jovens de malvaisco, 2 nabos ralados, 2 ou 3 rabanetes, 1/2 cháv. de folhas jovens de milfólio cortadas pequeninas, 2 cenouras raladas, oregãos.

Prepara a salada e acompanha com o seguinte molho especial:

1/2 copo de azeite, 1 copo de caldo (verdura, feijão, arroz...), 1 courgette ralado, 1 copo de folhas verdes de cebola picadinhas, 1 copo de folhas tenras de milfólio cortadas finamente e 1 c. (sopa) de vinagre aromatizado.

37

### SALADA COCOMINHEIRA

4 cenouras  
1 alface  
1 raminho de salsa  
1 c. (sopa) de coco ralado  
1 c. (sopa) de sementes de cominhos

Azeite  
Limão



Num almofariz esmaga as sementes de cominhos. Rala as cenouras e corta com as mãos a alface. Mistura estas duas verduras e junta a salsa picadinha, o coco e os cominhos. Tempera a teu gosto com azeite e limão.

Aqui esta uma saladinha com um sabor muito particular, um doce exótico e refrescante!!

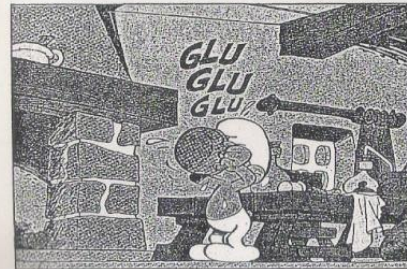


### SALADA FOGUETEIRA

1/4 Kg. de abóbora  
2 cháv. de lentilhas germinadas  
umas folhas de couve  
1 c (chá) de caiena ou piri-piri  
Uma mistura de ervas aromáticas (segurelha, manjeriçã, manjerona, hissopo...)

Azeite e limão

Rala a abóbora e mistura com a couve cortada em tiras finas. Junta o resto dos ingredientes. Tempera a teu gosto com azeite e limão e... já está. Uma salada explosiva que te dará pika e muito calor.



### GERMINAIS ROCK

2 cháv. de lentilhas ou trigo germinados  
3 cenouras

1 pepino  
2 maçãs  
Sumo de 1/2 limão  
1 c. (sopa) de pimentão  
Pimenta, tomilho, um ramito de coentros, segurelha, estragão  
Azeite

Rala as cenouras, o pepino e as maçãs para uma travessa ou taça. Mistura o resto dos ingredientes e tempera com o azeite e limão.

Aqui tens uma rica e nutritiva salada.



### SALADA KAMIKAZE OI

1 molhinho de beldroegas  
1 molhinho de espinafres  
Rama verde de 2 cenouras  
1 pimento vermelho  
1 ramito de manjeriçã  
2 c. (sopa) de pimentão  
Azeite e limão

Mistura tudo harmoniosamente e obtens uma forte salada vermelha. Tempera activamente. Cór e calor do fogo!!

Toca a deliciar esta revolucionaria salada com boas energias celebrando a liberdade!!!

Epali!!!

38

# MOLHOS



## VINAGRETA

2 c. (sopa) de sumo de limão ou vinagre  
1 c. (sopa) de mostarda  
3 c. (sopa) de salsa picada  
5 c. (sopa) de azeite

Num frasco mistura todos os ingredientes e agita bem. Se queres podes adicionar também pimenta, caril ou outra especiaria que gostes!

Um molho óptimo para saladas, verduras cozidas, arroz...

3 dentes de alho  
2 c. (sopa) de raiz de gengibre ralado  
2 c. (sopa) de tamari  
3 c. (sopa) de vinagre  
1 raminho de salsa  
1/2 copo de azeite

Na taça onde vas fazer a salada esfrega os dentes de alho. Um truquinho bem cheiroso!! Adiciona a salsa, o gengibre, o tamari e o vinagre. Junta o azeite pouco a pouco enquanto mexes até ficar tudo homogéneo.

Agora podes fazer a salada que preferires, ou também outra ideia muito saborosa: misturas alguns legumes como cenoura, beterraba, pimento... e deixas macerar umas horas.

Só depois é que vais adicionar o resto da salada ou apenas assim já é um delicioso petisco.

Tambem podes servir esta vinagreta com outros pratos!! Tu mesm&!!



## CLAVELA

Rala uma courgette e mistura com 1 c. (sopa) de sementes de coentros esmagadas, umas folhas de manjeriço, 1 malagueta picada, um fio de azeite e chá (infusão ou maceração) de cravo e canela. Deixa repousar umas horas e já tens um molho com um sabor muito curioso!!!



## PASTA DE MISO

Aquí tens uma pasta óptima para barrar o pão, um bom substituto da manteiga. Também fica muito bem como base de molhos. Podes diluí-la com um pouco de água e azeite e aí tens um saboroso molho. Mas não acabam os usos por aquí!! Podes adicioná-la ainda a sopas, guisados, estufados... Dá um toque especial!! Aquí vai a receitinha!!

Mistura 1 chávena de amêndoas torradas e moídas com 1/2 colher (sopa) de miso e 1 colher (chá) de raspa de limão. Para misturar bem o molho junta um pouco de sumo de limão. Amassa bem até ficar uma pasta uniforme.

39

## MOLHO CREMOSO

1 cabeça de alhos  
1 abacate  
1 maça ralada  
1 c. (sopa) de cominhos tostados  
Azeite  
Caldo de verduras  
Funcho (facultativo)

Esmaga o alho e os cominhos num almofariz. Mistura bem com o abacate e a maça. A pouco e pouco junta azeite até ficar com uma boa consistência. Dilui com caldo consoante quiseses mais ou menos espesso. Se queres podes adicionar um pouco de funcho picado.

## MOLHO PICON

Põe fatias de pão integral (aos cubos) de molho em vinagre uns 15 minutos. Mistura alecrim, tomilho, oregãos (em maior quantidade), pimentão doce, caiena (malagueta em pó), cominhos e dentes de alho picadinhos. Adiciona o pão e mexe até ficar uma pasta homogénea. Deita um pouco de azeite e mistura tudo bem. É fixe que não fique muito espesso, por isso não ponhas demasiado pão. As quantidades são ao gosto de cada um/a. Um molho estimulante para saladas, espaguettis ou arroz cozido. Se queres um bom descanso não comas este speedante molho à noite.

## MOLHO REFRESCANTE

3 figos secos                      2 tâmaras                      1 c. (sopa) de sésamo                      Azeite  
1/2 copo de erva cidreira picada                      1 pitada de noz moscada  
2 c. (sopa) de manjeriço picado                      Raiz de gengibre ralada  
1 pimento vermelho medio ralado                      Salsa

Num almofariz esmaga os figos, os tâmaras e o sésamo com um pouco de azeite e salsa. Quando consigueres uma pasta homogénea junta todos os outros ingredientes. Mistura muito bem e adiciona azeite a gosto, consoante a espesura que queiras.

## MOLHO CARIL

2 cebolas cortadas às  
meias luas  
4 c. (sopa) de caril  
4 c. (sopa) de coco ralado  
2 c. (sopa) de gengibre  
ralado  
Azeite

Refoga num pouco de azeite as cebolas. Quando estiverem douradas junta o caril e refoga um pouco sem esquecer-te de mexer. Entretanto ferve o coco em água (1 cháv.) durante dez minutos. Mistura isto às cebolas e cozinha mais uns minutos. Tira do lume e adiciona o gengibre.

## BETESALSA

1 beterraba  
Um pouco de abóbora  
1 c. (chá) de sementes de funcho  
1 c. (sopa) de cominhos moídos  
1 copo de vinagre  
1 copo de caldo de verduras  
1/2 copo de azeite  
Salsa

Rala a beterraba e a abóbora. Junta as sementes de funcho esmagadas, os cominhos, a salsa e o azeite. Adiciona o vinagre e o caldo. Se quiseses podes passar pela varinha mágica, ficando mais cremoso o molho. Deixa repousar no frigo umas horas. De cor vermelhinha... para dar fogo a qualquer comida!!!

40

### MOLHO ASSADO

3 cebolas  
3 pimentos  
6 dentes de alho  
4-5 c. (sopa) de azeite  
4 c. (sopa) de água  
2 malaguetas  
4 cravinhos  
3 folhas de louro  
1 c. (chá) de grãos de pimenta  
1 copo de vinho tinto  
Salsa picada (a gosto)  
1 pitada de manjerona  
1 c. (sopa) de tomilho  
Azeitonas



Assa no forno as cebolas e os pimentos. No azeite e água refoga os dentes de alho inteiros (esmagados com um murro) com o louro e as especiarias. Deixa em lume brando uns cinco minutos. Adiciona as cebolas e os pimentos assados partidos aos troços pequenos e o vinho. Deixa estufar tapado uns dez minutos. Tira do lume e adiciona as ervas aromáticas picadinhas e algumas azeitonas.



### MANJELIMÃO

1 c. (chá) de pasta de pimentão  
3 c. (sopa) de manjeriça picada  
1 cenoura ralada  
1/2 copo de água ou caldo de verduras  
Sumo de 1/2 limão  
1/2 copo de azeite  
5-6 azeitonas aos bocados  
Caiena (se quiseres)

Mistura bem tudo até ficar uma pasta homogénea. Ótimo molho para saladas e muito fácil de preparar.

### MOLHO PEPINO

Esmaga num almofariz um pepino sem pele, um pimento e dois dentes de alho. Junta dois c. (sopa) de manteiga de amendoim (Vê pag. ) e um pouco de azeite. Mistura bem até se formar uma pasta homogénea não muito líquida. O refrescante do pepino com o especial toque do amendoim dá-te um incrível contraste de sabores.

### MOLHO ROMESCO

Este molho é muito típico de Catalunha. Acompanha sempre à festa dos "calçots". Estes são um tipo de cebolas que na primavera se comem assadas ao fogo. As pessoas se reúnem num engraçado ritual (como os magustos...) e depois de comer ficam todas cheias do cor do molho e do preto que deixam estas cebolitas à brasa. Para fazer o molho usa-se um tipo de malaguetas que se chamam anyoras. São mais grandes e gordas. Se não é possível encontrá-las pode-se fazer com as normais. Há que tener em conta que as anyoras não picam muito.

1 Kg. de tomates  
1/2 Kg. de pimentos  
2 cabeças de alho  
10 anyoras  
15 amêndoas  
15 avelãs  
1/2 lt. de azeite  
8 c. (sopa) de vinagre  
1 cháv. de salsa picada  
Migas de pão integral

Coloça as anyoras de molho dois dias antes. Se não podes, ferve-as uns quatro minutos em abundante água e depois tira-lhes a pele. Há também quem o faça com a pele ou quem as esmaga inteiras até reduzir a pó.

Assa no forno os tomates, os pimentos e os alhos. Mistura as anyoras, as amêndoas, avelãs, o azeite, vinagre, uma grande parte da salsa, e as verduras do forno sem a pele. Reduz tudo a puré e a varinha mágica. Antes podes juntar migas de pão para

espessar. O melhor é fazer este molho um dia antes ou umas horas antes, assim fica com um sabor mais apurado. No final podes adicionar mais um pouco de salsinha e malaguetas em pó se quiseres.

41

### BECHAMEL

Há varias maneiras de fazer este molho!! Podes experimentar diferentes coisas e misturas!! Aqui dizemos-te tres exemplos.

A bechamel acompanha ou é incorporada em diferentes pratos. Para que não fique uma refeição pesada, de difícil digestão, aconselhamos-te a ter atenção quando escolhes uma.

Se tens uma comida de apenas verduras (cozinhadas ou cruas) podes usar qualquer uma. Se é um prato de cereais ou féculas, melhor acompanhas com a B que só tem verdura ou a C que é composta de verdura e um poquinho de aveia (cereal de fácil digestão). Também podes substituir este por farinha de arroz, tapioca ou sêmolas.

Se a refeição é de leguminosas, melhor usares a B. Aconselhamos-te a usar a bechamel A com pratos de somente verduras, pois a farinha já comporta um bom alimento. Podes usar também outras farinhas tais como a de milho, aveia, soja...

(A) Refoga 2-3 minutos em pouco azeite uma cebola picada. Junta 2-3 c. (sopa) de farinha integral e mexe um pouco. Junta uma chávena de água ou a suficiente para que se forme uma mistura cremosa. Mexe a lume brando uns cinco minutos para que fique espesso. Tira do lume e adiciona 2-3 c. (sopa) de tomilho, oregão, salsa ou coentros. Podes pôr especiarias no refogado ao mesmo tempo que a cebola. Por exemplo noz moscada e raiz de gengibre ralada.

(B) Coze em pouca água (1 copo) 3-4 cebolas ou 1 couve-flor (ou uma mistura das duas. A principal intenção é fazer depois um puré homogéneo) com especiarias a gosto. Quando cozidas tira do lume e passa pela varinha mágica. Adiciona uma erva aromática verde (salsa, coentros, hisopo...) e mexe bem. Podes ainda juntar um pouco de cenoura ou abóbora ralada. FIKA OPTIMO!!

(C) Coze 1/2 Kg. de cenouras e 1/4 Kg. de abóbora em pouca água com uma rama de salsa e quatro dentes de alho inteiros e esmagados. Quando tudo estiver cozido tira do lume e junta raspa de limão.

As peles dos alhos não gostam muito do barulho da varinha, por isso o melhor é tirar-las.

Reduz tudo a puré e adiciona salsa picada e um fio de azeite. Se estiver muito líquida podes acrescentar algumas colheres de sopa de aveia e misturar bem. Espera uns minutos até que espesse.

### MOLHO DE HORTELÁ

Folhas de hortelá-pimenta                      3 cebolas                      1 malagueta  
1 c. (chá) de sementes de mostarda                      1 c. (sopa) de canela  
1/2 c. (chá) de garam masala ou miso                      Sumo de 1/2 limão  
2 c. (sopa) de água                      4 c. (sopa) de azeite

Vamos lá pessoal!! Toca a molhar um pouquinho as mãos...

Mistura todos os ingredientes do molho e reduz a puré. Se não tens varinha ou outra máquina do género, pica tudo fininho e esmaga com o almofariz. Guarda no frigorífico mais ou menos uma hora.



42

### CONDIMENTO DE BANANA

4 bananas maduras  
1 limão  
1/2 cháv. de passas

Um dia antes põe as bananas no frigorífico para que fiquem escuras. Descasca-as e esmaga-as de maneira que fiquem alguns grumos. Adiciona o sumo de limão e as passas.

Põe uma frigideira ou tacho ao lume e coloca esta mistura. Aquece até começar a ferver salteando constantemente. Deixa cozer uns dez minutos até espessar. Arrefece antes de servir.

### MOLHO BERINGELEIRO

2 beringelas médias  
5 dentes de alho  
20 amêndoas  
2 malaguetas  
2 c. (sopa) de coco ralado  
1 c. (sopa) de cominhos tostados  
1 c. (chá) de caril  
1 limão  
Raiz de gengibre ralada  
5 c. (sopa) de azeite  
Salsa (a gosto)  
Passas (facultativo)

Assa as beringelas inteiras no forno a 120°C. Entretanto esmaga num almofariz os alhos, cominhos, amêndoas e as malaguetas. Mistura com o resto dos ingredientes, menos o coco. Mexe bem até ficar tudo homogêneo.

Não te esqueças do forno!! Pode acontecer um desastre negro...

Para saberes se as beringelas estão assadas, após mais ou menos dez minutos espeta um garfo e assim vês se já estão moles por dentro. Se sim, é porque estão assadas. Fácil, não!!?

Então tira-as do forno, deixa-as arrefecer um pouco e parte-as ao meio no sentido longitudinal. Retira a polpa

do meio, parte em bocadinhos pequenos e mistura com os ingredientes do molho. E... o qué é que acontece com o coco??

Pois um truque muito interessante: O ferver num caldo de verduras durante cinco minutos, e adicionas ao molho. A quantidade de líquido vai depender do espesso que quiseres o molho.

Se gostas dum sabor mais agri-doce podes pôr umas passas. Mistura bem e pronto a servir!!

### MOLHO DE AIPO

1 cháv. de aipo cortado (ou mais, depende do quanto se goste do sabor do aipo)  
2 tomates  
1 cebola  
1/2 copo de vinho tinto  
3-4 cravinhos da Índia  
1 c. (chá) de pimenta  
1 c. (sopa) de oregãos  
1 c. (chá) de salva  
3 c. (sopa) de azeite

Num tachito põe o azeite e a cebola picadinha. Estufa um pouco a lume brando sem deixar que se doure. Junta os tomates em pedaços, o aipo, o vinho e os cominhos. Tapa e deixa que ferva. Baixa o lume e cozinha uns 15-20 minutos. Quando tirares do lume adiciona os oregãos, a salva e a pimenta. É um bom molho para qualquer prato de verduras. Se gostas de sabores

agri-doce aqui vai uma ideia: junta cacau em pó ou chocolate negro (artesanal, sem açúcar nem leite) ralado antes que ferva e cozinha tudo junto.

### PEPIMOLHO

Mistura 2 pepinos e 1 pimento vermelho ralado com 3 dentes de alho picadinhos, pimenta, oregãos, serpão e estragão. Junta um pouco de azeite e uma chávena de caldo de verduras.

43

### CHUTNEY DE MAÇÃ

1 Kg. de maçãs ácidas  
1 c. (chá) de farinha de alfarroba ou 4 tâmaras ou figos esmagadas  
2 c. (sopa) de sumo de limão  
2 malaguetas  
1 c. (chá) de curcuma  
1 c. (chá) de cominhos  
1 c. (chá) de caril  
1 c. (chá) de pimenta  
3-4 sementes de cardamomo  
1 raminho de coentros

Podes fazer um chutney com outras frutas: pessegos, ameixas, goiabas, damascos... mas com estas é melhor comer sozinho como um doce ou misturar com saladas de verduras.

Aquece um pouco de azeite e água e junta todas as especiarias. Refoga 30 segundos em lume brando mexendo sempre. Adiciona as maçãs às rodela finas e refoga mais quatro minutos. Junta 1/2 chávena de água e tapa. Deixa ferver até as maçãs amolecerem (5 min.). Junta a farinha ou as tâmaras picadinhos e o sumo de limão e cozes em lume brando e mistura os coentros picadinhos. Apaga o lume hora antes de comer. Podes pôr em frascos e conservar alguns dias.

### CHUTNEY DE TAMARINDO

200 g. de tamarindo ou tâmaras  
1/4 c. (chá) de malaguetas  
1/2 c. (chá) de cominhos  
1 c. (sopa) de sumo de limão  
2 cháv. de água

Coze as tâmaras na água, tapado e a lume brando, durante 15 minutos. Coa e mistura com o resto dos ingredientes. Tritura tudo e deixa arrefecer no mínimo uma hora. Não deites fora a água de cozedura, tem muito bom sabor e é bastante rica em nutrientes. Podes bebê-la tal qual ou usá-la em molhos, bolos, batidos de fruta... Um chutney doce que faz um contraste curioso com saladas.



44



### CONDIMENTO DE BANANA

4 bananas maduras  
1 limão  
1/2 cháv. de passas

loca esta mistura. Aquece até começar a ferver salteando constantemente. Deixa cozer uns dez minutos até espessar. Arrefece antes de servir.

### MOLHO BERINGELEIRO

2 beringelas médias  
5 dentes de alho  
20 amêndoas  
2 malaguetas  
2 c. (sopa) de coco ralado  
1 c. (sopa) de cominhos tostados  
1 c. (chá) de caril  
1 limão  
Raiz de gengibre ralada  
5 c. (sopa) de azeite  
Salsa (a gosto)  
Passas (facultativo)

do meio, parte em bocadinhos pequenos e mistura com os ingredientes do molho. E... o qué é que acontece com o coco?? Pois um truque muito interessante: O ferver num caldo de verduras durante cinco minutos, e adicionas ao molho. A quantidade de liquido vai depender do espesso que quiseres o molho. Se gostas dum sabor mais agridoce podes pôr umas passas. Mistura bem e pronto a servir!!

### MOLHO DE AIPO

1 cháv. de aipo cortado (ou mais, depende do quanto se goste do sabor do aipo)  
2 tomates  
1 cebola  
1/2 copo de vinho tinto  
3-4 cravinhos da India  
1 c. (chá) de pimenta  
1 c. (sopa) de oregãos  
1 c. (chá) de salva  
3 c. (sopa) de azeite

agridoces aqui vai uma ideia: junta cacau em pó ou chocolate negro (artesanal, sem açúcar nem leite) ralado antes que ferva e cozinha tudo junto.

### PEPIMOLHO

Mistura 2 pepinos e 1 pimento vermelho ralado com 3 dentes de alho picadinhos, pimenta, oregãos, serpão e estragão. Junta um pouco de azeite e uma chavena de caldo de verduras.

Um dia antes põe as bananas no frigorífico para que fiquem escuras. Descasca-as e esmaga-as de maneira que fiquem alguns grumos. Adiciona o sumo de limão e as passas. Põe uma frigideira ou tacho ao lume e co-

Assa as beringelas inteiras no forno a 120°C. Entretanto esmaga num almofariz os alhos, cominhos, amêndoas e as malaguetas. Mistura com o resto dos ingredientes, menos o coco. Mexe bem até ficar tudo homogéneo. Não te esqueças do forno!! Pode acontecer um desastre negro... Para saberes se as beringelas estão assadas, após mais ou menos dez minutos espeta um garfo e assim vês se já estão moles por dentro. Se sim, é porque estão assadas. Facil, não!!?

Então tira-as do forno, deixa-as arrefecer um pouco e parte-as ao meio no sentido longitudinal. Retira a polpa

Para saberes se as beringelas estão assadas, após mais ou menos dez minutos espeta um garfo e assim vês se já estão moles por dentro. Se sim, é porque estão assadas. Facil, não!!?

Então tira-as do forno, deixa-as arrefecer um pouco e parte-as ao meio no sentido longitudinal. Retira a polpa

Então tira-as do forno, deixa-as arrefecer um pouco e parte-as ao meio no sentido longitudinal. Retira a polpa

Num tachito põe o azeite e a cebola picadinha. Estufa um pouco a lume brando sem deixar que se doure. Junta os tomates em pedaços, o aipo, o vinho e os cominhos. Tapa e deixa que ferva. Baixa o lume e cozinha uns 15-20 minutos. Quando tirares do lume adiciona os oregãos, a salva e a pimenta. É um bom molho para qualquer prato de verduras. Se gostas de sabores

### CHUTNEY DE MAÇÃ

1 Kg. de maçãs ácidas  
1 c. (chá) de farinha de alfarroba ou 4 tâmaras ou figos esmagadas  
2 c. (sopa) de sumo de limão  
2 malaguetas  
1 c. (chá) de curcuma  
1 c. (chá) de cominhos  
1 c. (chá) de caril  
1 c. (chá) de pimenta  
3-4 sementes de cardamomo  
1 raminho de coentros

mexendo sempre, o tempo necessário para o chutney engrossar. Apaga o lume e mistura os coentros picaditos. Põe numa tigela e deixa repousar uma hora antes de comer. Podes pôr em frascos e conservar alguns dias.

### CHUTNEY DE TAMARINDO

200 g. de tamarindo ou tâmaras  
1/4 c. (chá) de malaguetas  
1/2 c. (chá) de cominhos  
1 c. (sopa) de sumo de limão  
2 cháv. de água

Podes fazer um chutney com outras frutas: pessegos, ameixas, goiabas, damascos... mas com estas é melhor comer sozinho como um doce ou misturar com saladas de verduras.

Aquece um pouco de azeite e água e junta todas as especiarias. Refoga 30 segundos em lume brando mexendo sempre. Adiciona as maçãs às rodela finas e refoga mais quatro minutos. Junta 1/2 chavena de água e tapa. Deixa ferver até as maçãs amolecerem (5 min.). Junta a farinha ou as tâmaras picadinhos e o sumo de limão e cozes em lume brando e o sumo de limão e cozes em lume brando até as maçãs amolecerem (5 min.). Junta a farinha ou as tâmaras picadinhos e o sumo de limão e cozes em lume brando e o sumo de limão e cozes em lume brando até as maçãs amolecerem (5 min.). Junta a farinha ou as tâmaras picadinhos e o sumo de limão e cozes em lume brando e o sumo de limão e cozes em lume brando até as maçãs amolecerem (5 min.).

Coze as tâmaras na água, tapado e a lume brando, durante 15 minutos. Coa e mistura com o resto dos ingredientes. Tritura tudo e deixa arrefecer no mínimo uma hora. Não deites fora a água de cozedura, tem muito bom sabor e é bastante rica em nutrientes. Podes bebê-la tal qual ou usá-la em molhos, bolos, batidos de fruta... Um chutney doce que faz um contraste curioso com saladas.



44



43



# DOCES



## BOLACHAS GOSTOSAS

2 copos de farinha integral  
Um pouco de fermento de padeir&  
5 t&amaras  
1 e 1/2 copo de amendoins esmagados  
1 copo de alfarrobas raladas (ou 1/2 de farinha de alfarroba)  
1/2 copo de coco ralado  
1 e 1/2 copo de maça ralada  
Casca ralada de 2-3 laranjas  
Casca ralada de 1/2 lim&o  
1 copo de passas  
1 pouco de licor  
1 c. (ch&eacute;) de sementes de erva doce ou funcho  
Azeite



Algumas horas antes de come&car p&oe as passas de molho em &gua e licor.  
Pronta para fazer estas &otimas bolachas??

Dilui o fermento num pouco de &gua morna. Mistura com a farinha e um fio de azeite. Junta depois o resto de ingredientes. Podes usar tambem o licor das passas. Mexe bem para que fique uma massa homog&nea e espessa (como a de p&ao). Amassa com as maos. Se v&es que est& muito dura podes juntar um pouco de ch&eacute; (de prefer&ncia doce e digestivo: cidreira, hortel&eacute;, erva doce, funcho, alca&uz...)

Agora chega o momento de brincar aos bonecos!!!  
Preparas a mesa, pondo uma capa de farinha e colocas um pouco de massa. Com o rolo da massa estende-a e com uma faca desenha os bonecos ou figuras que quiseres. &Eacute; fixe que a massa fique com mais ou menos meio cm. de espessura.  
Pronto para levar ao forno!! Mais o memos dez minutos a 200&C.  
Cozinha uns minutos por cada lado at&eacute; as bolachas ficar estaladi&as  
N&eacute;o &eacute; verdade que s&eacute;o gostosas???

## SOBREMESA DE MA&C&A

Ma&c&as  
Canela (em p&oe e em rama)  
Lim&eacute;o  
Oreg&eacute;os  
Passas



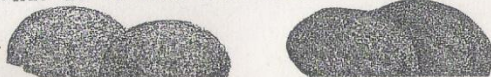
Cozer as ma&c&as aos bocados com um pouco de &gua e canela. Depois de 15 minutos tirar do lume, acrescentar os oreg&eacute;os, o sumo de lim&eacute;o e a casca cortada finamente. Passa tudo pela varinha m&eacute;gica. Junta umas passas e

ferve mais uns minutos. Uma sobremesa simples mas saborosa e digestiva que poder&as usar para tartes, molhos agr&doceos...

## BOLACHAS DE S&Eacute;SAMO

700 g. de s&eacute;samo  
100 g. de manteiga de palma  
500 g. de figos secos  
5 ch&eacute;v. de farinha integral  
Sal

Aquece a mantiga. Quando estiver l&iquida mistura lentamente a farinha. Amassa para que tudo fique homog&neo. Acrescenta os figos em bocados pequeninos, o sesamo e uma pitadinha de sal para pot&nciar o sabor. Agora j&eacute; podes estender a massa e cortar em bolachas fininhas. Leva ao forno virando de um lado e de outro com at&en&cao para n&eacute;o se torrarem muito.



## BOLO DO CACO

250 g. de batata doce  
1 Kg. farinha integral  
3/4 Lt. de &gua  
Fermento de padeir&  
Sal

Coze as batatas doces e esmaga-as. P&oe numa ta&ca a farinha, o sal e o fermento. Mistura e faz um buraco. Deita lentamente a &gua, as batatas e

amassa como um p&ao. Faz bolas achatadas, deixa leve&dar dois horas, e coze-as sobre uma chapa de ferro. Volta-os de vez e quando e... a comer!!!



## BISCOITO DE BANANA

3 bananas maduras  
3/4 Lt. de azeite  
5 c. (sopa) de passas  
Fermento de padeir&  
2 1/2 ch&eacute;v. de farinha integral  
5 c. (sopa) de farinha de alfarroba  
1/2 ch&eacute;v. de leite de soja  
Frutos secos

Preaquece o forno a 165&C. Mistura bem todos os ingredientes e amassa.  
Cozinha no forno durante 50 min.



## BISCOITO DE MA&C&A

Ma&c&as  
Azeite  
Figos secos  
Lim&eacute;o  
P&eacute;o integral  
Fermento  
Coco ralado  
Passas

Coze as ma&c&as em pouca &gua e reduz a pur&eacute;. Junta um pouco de azeite, figos secos cortadinhos, e casca de lim&eacute;o. Coze mais uns minutos e junta o p&eacute;o integral (&otimo para aproveitar o que j&eacute; ficou duro). Se n&eacute;o tiveres podes usar farinha integral. Acrescenta o fermento de padeir&, o coco e as passas. Mexe bem e leva ao forno durante 30-35 minutos a 180&C.  
A mistura tem que ficar espessa, se precisas mais tempo de cozedura podes deixar no forno com uma temperatura mais baixa para n&eacute;o se queimar.

## TOFU CHEESECAKE

2 ch&eacute;v. de farinha integral  
3 ch&eacute;v. de tofu  
3/4 Lt. de azeite  
1/4 ch&eacute;v. de sumo de lim&eacute;o  
Canela  
1 c. (sopa) de erva doce  
6 figos secos em pedacitos



Prepara uma base de tarte com a farinha, a canela e um pouco de &gua e azeite. Leva ao forno 10 minutos a 165&C.  
Faz uma mistura batida com o resto de ingredientes. P&oe sobre a massa de tarte e leva ao forno 50 min. a 170&C.

Quando estiver fria podes p&oe por cima rodela&as de fruta (p&esego, ma&ca, kiwi...)