



# Receitas Sazonais

EDIÇÃO DE INVERNO

Por *Sustentarea*, a Rede Alimentar



# Sumário

## Inverno

Bruschetta de tomate e carambola

Caldo de vegetais

Chips de inhame

Curry de abobrinha com berinjela

Leite de amendoim

Maionese de alho e cascas de laranja

Pão de mandioquinha (pão de queijo vegano)

Ratatouille

Queijo coalho com molho de maracujá

Sopa de legumes

Sopa de legumes com talo de brócolis

# Inverno

Alimentos da safra de junho até setembro:

AMENDOIM



INHAME



MANDIOQUINHA



MARACUJÁ



# Bruschetta de Tomate e Carambola

## Ingredientes

- 1 Tomate
- 1 Carambola
- 1 Colher de sopa de azeite
- 1 Colher de sopa de manjericão
- 1 Dente de alho
- 1 Pitada de sal
- 6 Torradas

## Modo de Preparo

1- Pique o tomate e a carambola em cubos pequenos, mantendo as cascas.

2- Adicione o sal, o azeite e o manjericão e misture bem.

3- Passe o alho cortado em duas partes sobre as torradas para transferir a picância.

4- Coloque a mistura sobre as torradas e sirva imediatamente.



# Caldo de Legumes

## Ingredientes

- Cascas de cebola
- Pontas de salsão
- Cascas e pontas da cenoura
- Talos de cogumelos
- Casca de alho
- Casca de batata
- Talos de salsa

## Modo de Preparo

- 1- Remova normalmente as pontas e a casca dos vegetais e armazene em um saco hermético - esses restos podem ficar congelados por até 6 meses.
- 2- Despeje tudo dentro de uma panela e acrescente água até preencher 3/4 da panela (ou até os restos de vegetais começarem a flutuar).
- 3- Deixe ferver por, no mínimo, 30 minutos.
- 4- Coe a mistura.
- 5- O caldo pode ser congelado por até 3 meses e ser usado em sopas, carnes e outras preparações.

Você também  
pode adicionar  
as sobras  
de outros  
vegetais!



# Chips de Inhame

## Ingredientes

- 1 Inhame médio
- Óleo para untar
- Sal a gosto

## Modo de Preparo

- 1- Aqueça o forno a 320°C.
- 2- Unte uma assadeira com óleo vegetal.
- 3- Fatie o inhame em rodellas finas.
- 4- Asse por 20 minutos.
- 5- Sirva com uma pitada de sal.

Você pode usar outros temperos de sua preferência, como orégano, pimenta do reino e outros.



# Curry de Abobrinha e Berinjela com Creme de Batata Doce

## Ingredientes

- 1 Abobrinha
- 1 Berinjela
- 2 Batatas doces pequenas
- 1 Colher de sopa de manteiga
- 2 Colheres de sopa de azeite de Dendê
- 2 Tomates
- 1 Cebola
- 3 Dentes de alho
- 2 Colheres de chá de cúrcuma
- 1 Colher de chá de pimenta cayena
- 1 Colher de chá de cominho
- 1 Colher de chá de sal
- 3 Cravos
- Suco de 1 limão
- 1/2 copo de leite



# Curry de Abobrinha e Berinjela com Creme de Batata Doce

## Modo de Preparo

- 1- Corte a abobrinha e a berinjela em cubos e reserve
- 2- Descasque as batatas doces, reserve as cascas, corte em rodela, cozinhe e amasse
- 3- Corte a cebola em cubos pequenos e separe a camada externa com a casca da batata
- 4- Pique o alho, o gengibre e os tomates sem a casca
- 5- Em uma assadeira, coloque a casca da batata e a cebola separadas junto com 1 colher de Dendê e leve ao forno até dourar
- 6- Ferva as sobras da preparação com 1 copo e meio de água para fazer um caldo de legumes
- 7- Em uma panela, coloque o restante do Dendê com a manteiga e junte as especiarias (cúrcuma, pimenta, cominho e cravos)
- 8- Adicione a cebola, o alho e o gengibre para refogar
- 9- Quando estiverem dourados, junte a abobrinha, a berinjela em cubos e o tomate
- 10- Mexa para que tudo seja envolto pelo Dendê e as especiarias
- 11- Adicione o leite, caldo de legumes, batata doce amassada, suco de limão e sal e mexa até os legumes estarem cozidos
- 12- Salpique as cascas crocantes sobre o prato antes de servir



# Leite de Amendoim

## Ingredientes

- 1 e 1/2 Xícara de chá de amendoim cru e com casca
- 1 Litro de água filtrada

## Modo de Preparo

- 1- Lave os amendoins, use uma peneira para isso, e coloque-os em uma vasilha; cubra com água e deixe descansando por 12 horas.
- 2- Após esse tempo, escorra e lave rapidamente.
- 3- Coloque em uma panela, cubra com água e cozinhe em fogo médio até ferver. Quando ferver, desligue e deixe descansando por 5 minutos.
- 4- Escorra, lave rapidamente e bata em um liquidificador com 1 litro de água filtrada até ficar uniforme.
- 5- Coe em uma peneira fina e está pronto!
- 6- Guarde por até 5 dias na geladeira.



O amendoim é rico em ácidos graxos insaturados, contribuindo com a redução do LDL (colesterol ruim).

# Maionese de Alho com Raspas de Casca de Laranja

## Ingredientes

- 1/2 Copo de leite gelado
- 1 Colher de sopa de raspas da casca de uma laranja
- 2 Dentes de alho
- 1 Colher de chá de sal
- Suco de meio limão
- Óleo de milho (cerca de 200-280ml)

## Modo de Preparo

- 1- Em um liquidificador ou processador, adicione o leite gelado, as raspas da laranja, o alho descascado, o sal, o limão e um fio de óleo
- 2- Bata em velocidade alta por 1 minuto
- 3- Comece a acrescentar o restante do óleo em um fio bem fino, continuamente sem parar de bater
- 4- Quando a maionese começar a ganhar corpo, diminua a velocidade do liquidificador
- 5- Quando as lâminas começarem a não movimentar mais a massa, desligue o liquidificador
- 6- Reserve em um recipiente de vidro na geladeira por até 3 dias



# Pão de Mandioquinha

## (Pão de Queijo Vegano)

### Ingredientes

- 2 Xícaras de chá de chá de mandioquinha picada (aproximadamente 300g)
- 1 1/2 Xícara de chá de polvilho doce
- 1/2 Xícara de chá de polvilho azedo
- 1 Colher de chá de fermento químico
- 5 Colheres de sopa de óleo ou azeite
- 1/4 de xícara de chá de água
- 1 Colher de chá de sal

### Modo de Preparo

- 1- Pré aqueça o forno à 210°C
- 2- Misture os polvilhos e o fermento
- 3- Ferva a água com o azeite e o sal e despeje na mistura dos secos
- 4- Adicione a mandioquinha cozida e amassada, misture até a massa desgrudar das mãos
- 5- Faça bolinhas e coloque em uma assadeira untada
- 6- Leve ao forno por aproximadamente 50 minutos

Rende cerca de 20 pãezinhos médios



# Ratatouille

## Ingredientes

- 1 Berinjela
- 1 Abobrinha
- 2 Tomates
- 2 Ramos de tomilho
- 3 Dentes de alho
- Sal a gosto
- 1 Colher de sopa de azeite

## Modo de Preparo

- 1- Acenda o forno a 280°C
- 2- Fatie os vegetais em rodelaas médias
- 3- Em uma assadeira pequena, intercale as fatias
- 4- Descasque e corte os alhos grosseiramente
- 5- Adicione os alhos sobre os vegetais com o tomilho, o sal e o azeite
- 6- Asse por 30 minutos



# Queijo com Molho de Maracujá

## Ingredientes

- Polpa de um maracujá azedo grande
- 1/2 Colher de chá de açúcar mascavo
- 1/2 Colher de chá de pimenta calabresa
- 10 Gramas de manteiga
- Queijo coalho



## Modo de Preparo

- 1- Em uma panela média, adicione a polpa de maracujá, o açúcar e a pimenta calabresa.
- 2- Aqueça os ingredientes em fogo baixo
- 3- Adicione a manteiga.
- 4- Deixe apurar até obter uma consistência cremosa.
- 5- Aqueça uma grelha e acomode o queijo, grelhando de todos os lados
- 6- Sirva com o molho..



# Sopa de Legumes

## Ingredientes

- 2 Batatas médias picadas
- 2 Cenouras médias picadas
- 2 Abobrinhas médias picadas
- 1/2 Brócolis médio picado
- 1 Cebola média picada
- 1 Dente de alho picado ou amassado
- 5 Colheres de sopa de azeite
- Pimenta do reino, sal, salsinha e cebolinha a gosto
- Água

## Modo de Preparo

- 1- Junte o azeite, a cebola e o alho em uma panela e refogue até dourar
- 2- Adicione os temperos e os legumes, refogue por 5 minutos
- 3- Adicione água em quantidade acima dos legumes na panela
- 4- Tampe e deixe cozinhar por 40 minutos ou até que os legumes estejam macios
- 5- Sirva quente



# Sopa de Legumes com Talos de Brócolis

## Ingredientes

- Talos de 1 maço de brócolis ramoso cortados em rodelas
- Legumes picados (sugestão: cenoura, abobrinha)
- Temperos picados à gosto (alho, cebola, tomate, coentro, sal, pimenta)
- Água para cozimento (aproximadamente 500ml)

## Modo de preparo

- 1- Coloque todos os ingredientes em uma panela para cozinhar
- 2- Deixe cozinhar na própria água que os ingredientes liberam e, quando o líquido estiver secando, acrescente a quantidade de água desejada para o caldo

Sugestão: acrescente macarrão

