



Pudim de Tapioca com Coco e Calda de Ameixa

Ingredientes do pudim:

- 1 Litro de leite de coco caseiro (ou 700ml de leite de coco industrializado + 300 ml de água);
- 1 Xícara (chá) de coco ralado ou de resíduo de leite de coco caseiro;
- 1 Xícara (chá) de açúcar demerara;
- 1 1/2 Xícara (chá) de tapioca granulada.

Modo de preparo do pudim:

1. Unte uma forma média redonda com óleo vegetal e reserve. Em uma panela grande, em fogo médio, junte o leite de coco, o coco ralado e o açúcar.
2. Aos poucos, vá adicionando a tapioca, misturando bem (com um batedor de arame) para não formar grumos.
3. Deixe cozinhar até formar um creme bem consistente. Tome cuidado para não cozinhar muito, senão o pudim pode ficar seco! Quando atingir o ponto, desligue o fogo e reserve o creme.
4. Despeje o creme na forma untada. Deixe esfriando um pouco em temperatura ambiente e depois leve a geladeira por no mínimo uma hora.
5. Passado o tempo, basta desenformar e, se quiser, finalizar com coco ralado ou com alguma calda, nós sugerimos a calda de ameixa!

Ingredientes da calda de ameixa:

- 1/2 Xícara (chá) de uvas passas;
- 1/2 Xícara (chá) de água;
- 4 Unidades grandes de ameixa;
- 1/2 Colher (café) de canela em pó.

Modo de preparo da calda:

1. Em uma panela, em fogo médio, coloque as uvas passas e a água e ferva por 5 minutos.
2. Pique as ameixas em pedaços pequenos e adicione-as na panela. Adicione também a canela em pó. Tampe e deixe as frutas cozinharem por cerca de 20 minutos em fogo baixo.
3. Passado esse tempo, as ameixas já devem ter soltado bastante líquido. Deixe-as cozinhando por mais 10 minutos sem tampa. Está pronto.
4. Armazene na geladeira até esfriar e depois sirva com o pudim!



Tempo de preparo do pudim: 20 min + 1h de geladeira

Rendimento: 16 porções

Tempo de preparo da calda: 35 min

Rendimento: em média 16 porções

Escondidinho de Mandioca com Talos de Legumes

RECEITA TESTADA
PELO SUSTENTAREA

Ingredientes (massa):

- 1kg de mandioca cozida;
- 500ml de leite (ou bebida vegetal*);
- 2 Colheres (sopa) de manteiga ou azeite de oliva;
- 1 Colher (chá) de sal.

Recheio:

- 500g de talos crus variados (como os de brócolis, couve-flor, couve, salsinha);
- 2 Colheres (sopa) de óleo vegetal;
- 1 Unidade de cebola média;
- 3 Dentes de alho;
- 1 Colher (chá) de sal.

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 200°C. Em um liquidificador, bata a mandioca cozida com o leite, até formar um purê.
2. Transfira o purê para uma panela e refogue-o, em fogo baixo, com a manteiga (ou o azeite) por alguns minutos. Tempere com sal e reserve.
3. Para fazer o recheio, primeiro pique os talos em pedaços pequenos. Em seguida, adicione o óleo em uma panela e refogue a cebola e o alho. Quando dourar, junte os talos e refogue por mais alguns minutos. Reserve.
4. Em um refratário, disponha a metade do purê, em seguida coloque o refogado de talos e cubra com o restante do purê. Leve ao forno pré-aquecido, por 20 minutos. Está pronto!

DICA: Essa receita pode ser feita com qualquer recheio, desde folhas, talos e cascas de legumes até os próprios legumes em sua forma integral. A combinação vai da sua escolha! Aproveite!

*Sugerimos as bebidas vegetais com um sabor mais neutro, como aquelas com base de aveia, amêndoas ou inhame.



Foto e teste da receita: Thainá Toledo Ribeiro - Equipe Sustentarea

Tempo de preparo: 30 min
Rendimento: serve 5 pessoas