



Mão na massa!

Receita testada
PELO SUSTENTAREA

BOLO DE FLOR DE HIBISCO

Ingredientes:

- 100 g de manteiga;
- 110 g de açúcar;
- 4 ovos;
- 200 g de farinha de trigo;
- 70 g de fécula de batata;
- 1 e 1/2 colher (chá) de fermento químico em pó;
- 3/4 xícara ou 180 ml de água de infusão de hibisco*;
- 4 colheres de corante natural de beterraba**.

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. No liquidificador, bata a manteiga, o açúcar e os ovos até que a massa fique homogênea.
3. Peneire os secos (farinha, fécula, fermento) e misture-os em uma bacia. Adicione a massa do liquidificador alternando com a água de infusão de hibisco e com o corante de beterraba, bata bem com um batedor de arame.
4. Despeje em uma forma redonda untada e enfarinhada de 21 cm e leve ao forno pré-aquecido para assar por 30-40 minutos. Espete um palito de dente no centro do bolo, ele estará assado se o palito sair limpo.

***DICA:** Faça uma infusão com bastante hibisco desidratado, para que o sabor fique mais forte no bolo.

****Receita do corante de beterraba:** Processe 4 beterrabas grandes, em cubos, no processador com água. Peneire o caldo e cozinhe em fogo brando até reduzir para 1/5 do volume inicial. Armazene o corante em geladeira, ele não deixa gosto residual.



Fotos e teste da receita: Thainá Toledo - Equipe Sustentarea

Tempo de preparo: 15 min + 40 min de cozimento
Rendimento: 10 porções

TAPIOCA COM FLORES E FOLHAS

Receita testada
PELO SUSTENTAREA

Massa da tapioca

Ingredientes:

- 1 kg de polvilho doce;
- 2 litros de água.

Modo de preparo:

1. Deixe o polvilho de molho na água em uma vasilha alta como um pirex ou uma tigela de vidro. Após cerca de 2 h de molho, o polvilho se decantará para fundo formando uma massa densa e condensada. Escorra com cuidado a água por cima do polvilho acumulado. Se necessário, use uma concha ou colher para ajudar. Depois de escorrida, cubra a massa com um pano bem limpo para que ele sugue o restante da água.

2. Depois que a massa estiver apenas úmida, com excesso de água drenado, quebre em torrões a massa dura que terá se formado e peneire. Guarde em um pote ou pacote plástico muito bem vedado na geladeira. A duração é, em média, de cinco dias na geladeira, se seguidas as recomendações de conservação.

Modo de preparo da Tapioca:

Espalhe flores e folhas comestíveis no fundo de uma frigideira antiaderente, em seguida espalhe a farinha peneirada e úmida sobre as flores. Assim que gelatinizar, vire e deixe cozinhar do outro lado, agora bem rapidamente, sem deixar dourar. Sirva quente.



Fotos e teste da receita: Thainá Toledo - Equipe Sustentarea

Tempo de preparo: 2h30 (massa e receita)
Rendimento: 1 Kg de massa de tapioca