



Receitas Sazonais

EDIÇÃO DE OUTONO

Por *Sustentarea*, a Rede Alimentar



Sumário

Outono

Abóbora assada

Abobrinha refogada

Casca de banana empanada

Geleia de caqui

Hambúrguer de feijão com cascas da manga e melão

Kibe de abóbora

Kimchi de acelga e goya

Pão caseiro

Pão caseiro com casca de abóbora

Risoto de abóbora

Outono

Alimentos da safra de março até junho:

ABÓBORA



ABOBRINHA



CAQUI



TRIGO



Abóbora Assada

Ingredientes

- 1/2 abóbora
- 1 pimenta dedo de moça
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 pitadas de sal

Modo de preparo

- 1- Aqueça o forno a 280°C.
- 2- Retire as sementes da abóbora.
- 3- Coloque a pimenta, cortada ao meio, no centro da abóbora.
- 4- Regue com azeite.
- 5- Embrulhe em papel manteiga e asse por 50 minutos.
- 6- Retire a abóbora e parta em fatias médias.
- 7- Adicione o sal.
- 8- Sirva quente como acompanhamento ou reserve em geladeira por até 3 dias.



Abobrinha Refogada

Ingredientes

- 2 abobrinhas com casca
- 1/2 cebola roxa
- 6 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1/2 colher de chá de sal
- pimenta caiena à gosto
- 1/2 colher de chá rasa de açafrão em pó
- 1 colher de sopa de salsinha picada

Modo de preparo

- 1- Lave bem as abobrinhas e corte-as em rodellas de aproximadamente 2cm cada.
- 2- Pique a cebola e o alho.
- 3- Em uma panela refogue a cebola em fogo baixo.
- 4- Quando começar a amolecer, acrescente o alho e misture até que fiquem dourados.
- 5- Adicione as abobrinhas, o sal, a pimenta e o açafrão.
- 6- Tampe a panela e deixe que cozinhe durante 10 minutos. De 2 em 2 minutos, verifique se há necessidade de acrescentar um pouco de água.
- 7- Assim que a abobrinha estiver cozida, acrescente a salsinha, misture bem e desligue o fogo. Sirva quente.



Geleia de Caqui

Ingredientes

- 4 caquis maduros cortados em pedaços grandes
- 1/2 xícara de chá de açúcar
- Suco de um limão médio

Modo de preparo

- 1- Coloque os caquis e o açúcar em uma panela, leve ao fogo e mexa por 5-6 minutos.
- 2- Retire do fogo, deixe esfriar um pouco e bata no liquidificador junto com o suco.
- 3- Volte a pasta para o fogo e mexa novamente por 3-4 minutos.
- 4- Deixe esfriar e está pronto para servir.



Dica: substitua o suco de limão por canela.



Hambúrguer de Feijão com Cascas de Manga e Melão

Ingredientes

- Casca de meio melão pequeno
- Casca de 1 manga
- 1/2 maço de cheiro verde
- 1 colher de chá de sal
- 1 xícara de chá de feijão já cozido
- 1 ovo
- Entre 1-2 xícaras de farinha de mandioca (para dar o ponto)

Modo de preparo

- 1- Corte a casca do melão em cubos pequenos e ferva por 10 minutos.
- 2- Ferva as cascas da manga por 10 minutos.
- 3- Em um liquidificador ou processador, bata o cheiro verde, o sal e as cascas da manga.
- 4- Em uma vasilha, misture as cascas batidas, o melão picado, o feijão cozido, o ovo e o sal. Misture até obter uma consistência homogênea.
- 5- Misture a farinha de mandioca aos poucos, incorporando a massa, até que tenha um ponto moldável.
- 6- Molde os hambúrgueres e reserve no congelador por 15 minutos (ou guarde-os congelados por até 3 meses).
- 7- Frite, grelhe ou asse os hambúrgueres dos dois lados, até dourar.



Quibe de Abóbora

Ingredientes

- 1/2 Abóbora cabotia
- 2 Xícaras de chá de trigo para quibe
- Tempero a gosto

Sugestão:

- 1 Cebola picada
- 1 Maço pequeno de hortelã
- 1 Colher de sopa de azeite
- 1 Colher de chá de sal

Modo de Preparo

- 1- Cozinhe a abóbora com a casca.
- 2- Com a mesma água da cocção da abóbora, hidrate o trigo.
- 3- Amasse a polpa da abóbora (a casca pode ser usada para fazer tortas, bolos, etc).
- 4- Misture todos os ingredientes.
- 5- Unte uma forma com óleo, distribua a massa pela forma e asse em forno médio até dourar (aproximadamente 20 minutos).



Kimchi de Acelga e Goya

Ingredientes

- 1/2 Acelga
- 1 Cebola
- 1 Goya (espécie de pepino)
- 1 Folha de cebolinha verde
- 2 Colheres de sopa de sal
- 2 Rodelas grossas de gengibre
- 2 Dentes de alho
- 1 Colher de sopa açúcar mascavo
- 1 Colher chá de creme de pimenta
- Água que baste para bater o molho

Modo de Preparo

- 1- Corte a acelga em pedaços grandes.
- 2- Corte a cebola e o goya em rodelas.
- 3- Adicione sal aos vegetais picados e deixe descansar por 2 horas.
- 4- Bata o restante dos ingredientes até formar uma pasta homogênea.
- 5- Pressione os vegetais para remover a água que ainda resta.
- 6- Misture o molho e os vegetais em um recipiente com tampa.
- 7- Deixe fermentar por, pelo menos, 2 dias.
- 8- Mantenha na geladeira por até 3 meses.



Pão Caseiro

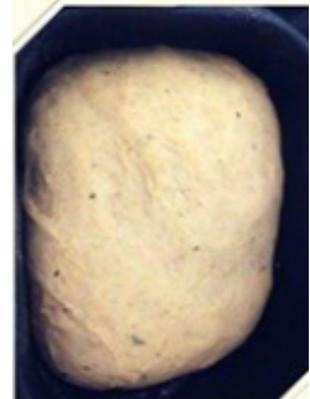
Ingredientes

- 1 Xícara de chá de água
- 1 Colher de sopa de azeite
- 1 Colher de sopa de cebolinha picada
- Queijo ralado e orégano a gosto
- 1 Xícara de chá de farinha de trigo
- 1 Xícara de chá de farinha de trigo integral
- 1 Colher de chá de fermento em pó



Modo de Preparo

- 1- Colocar na máquina de pão para misturar, descansar e assar.
- 2- O processo leva em torno de quatro horas.



Pão Caseiro com Casca de Abóbora

Ingredientes

- 4 Copos americanos de farinha de trigo integral
- 4 Copos americanos de farinha de trigo
- 1/2 Colher de sopa de sal
- 1 Colher de sopa de açúcar mascavo
- 1 Envelope de fermento biológico seco instantâneo (10g)
- 1/2 Copo americano de óleo vegetal
- 1 Copo americano de água
- Casca de 1 abóbora cabotia média cozida



Modo de Preparo

- 1- Misture os ingredientes secos (farinhas, sal, açúcar e fermento).
- 2- Acrescente o óleo.
- 3- Bata a abóbora com a água. Se necessário acrescente mais meio copo de água.
- 4- Acrescente a abóbora batida à massa e misture tudo. Sove a massa por alguns minutos.
- 5- Deixe crescer por 30 minutos em local protegido.
- 6- Modele os pães e coloque em formas antiaderentes ou untadas.
- 7- Deixe crescer até dobrar de tamanho (aproximadamente 1 hora).
- 8- Asse em forno médio por 25 minutos.

Risoto de Abóbora

Ingredientes

- 1/2 Cebola cortada em cubinhos
- 3 Colheres de sopa de azeite
- 1 Copo americano de arroz
- Sal a gosto
- 1 Abóbora paulista



Modo de Preparo

- 1- Em uma panela, refogue a cebola com azeite por 5 minutos.
- 2- Acrescente o arroz e o sal, mexa bem.
- 3- Acrescente a abóbora (descascada, sem sementes, em cubinhos).
- 4- Adicione água aos poucos, deixando sempre um dedo de água acima do arroz na panela.
- 5- Deixe cozinhar e mexa algumas vezes.
- 6- Desligue o fogo quando o arroz e a abóbora estiverem macios.
- 7- Sirva quente.

