



Receitas Sazonais

EDIÇÃO DE PRIMAVERA

Por *Sustentarea*, a Rede Alimentar



Sumário

Primavera

Bolinho integral de brócolis

Ceviche

Leite de castanha

Purê de maçã

Sal de cascas

Tartelete de maçã

Vinagrete agridoce de frutas

Primavera

Alimentos da safra de setembro até dezembro:

KIWI



MAÇÃ



CASTANHA
DE CAJU



BRÓCOLIS



Bolinho Integral de Brócolis

Ingredientes

- 300 Gramas de brócolis cozido bem picado
- 100 Gramas de queijo ralado
- 125 Gramas de farinha de trigo
- 1 Ovo
- 1/4 de cebola picada
- 2 Dentes de alho picados
- Cheiro verde a gosto
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo

- 1- Misturar tudo e deixar descansar por cerca de 20 minutos na geladeira.
- 2- Moldar os bolinhos e colocá-los em uma assadeira untada
- 3- Levar ao forno pré-aquecido à 200°C por 25-30 minutos. S



Ceviche

Ingredientes

- 1 Batata doce média
- 2 Colheres de sopa de azeite
- 1 Filé de Tilápia
- 1 Filé de Salmão
- Leite de tigre (uma mistura de suco de 6 limões, coentro e pimenta dedo-de-moça picadinhos e sal a gosto)
- 3 Tomates pequenos picados
- 1/2 Abacate em cubos
- 1/2 Cebola roxa cortada em meia lua



Modo de Preparo

- 1- Corte a batata doce em fatias finas, besunte com o azeite e asse em forno pré-aquecido a 200°C por 15 minutos ou até dourar. Reserve.
- 2- Corte os filés de peixe em pedaços pequenos, mergulhe-os no leite de tigre e deixe descansar por 20 minutos;
- 3- Junte o tomate, o abacate e a cebola. Misture bem.
- 4- Para montar o prato disponha as rodellas de batata ao redor do prato e coloque o Ceviche no meio.

Leite de Castanha

Ingredientes

- 1 Xícara de chá de castanha-de-caju crua
- 3 Xícaras de chá de água filtrada

Modo de Preparo

- 1- Coloque as castanhas em uma vasilha, cubra-as com o dobro de água e deixe de molho por 8 horas.
- 2- Escorra as castanhas e lave bem.
- 3- Coloque as castanhas e a água no liquidificador e bata por 1 minuto.
- 4- Coe a bebida com auxílio de uma peneira fina ou tecido.
- 5- Armazene na geladeira e consuma em até 3 dias.



Dica: o leite de castanha pode ser feito com qualquer semente ou oleaginosa, como sementes de girassol, de abóbora, castanhas do pará, amêndoas, avelã e até mesmo amendoim. Mas lembre-se sempre de deixá-las de molho!

Purê de Maçã

Ingredientes

- 4 Maçãs
- 2 Pitadas de cravo em pó

Modo de Preparo

- 1- Aqueça o forno a 300°C.
- 2- Descasque as maçãs, corte-as em 4 partes e remova as sementes (guarde as cascas para fazer chá).
- 3- Embrulhe as maçãs em papel manteiga ou alumínio e asse por 30 minutos.
- 4- Amasse as maçãs com a ajuda de um garfo e adicione o cravo.
- 5- Sirva quente.



Tartelete de Maçã

Ingredientes

- 90 Gramas de farinha de trigo (branca ou integral)
- 45 Gramas de manteiga
- 1 Pitada de sal
- 4 Maçãs pequenas



Modo de Preparo

- 1- Misture a farinha, a manteiga e o sal com os dedos, formando uma farofa fina.
- 2- Adicione uma colher de sopa de água gelada à massa e amasse até ficar homogênea.
- 3- Faça uma bola com ela e guarde no refrigerador por 10 minutos.
- 4- Aqueça o forno a 200°C.
- 5- Unte com manteiga 8 formas pequenas de fundo removível.
- 6- Abra a massa entre duas sacolas plásticas limpas com a ajuda de um rolo.
- 7- Divida a massa em 8 partes iguais e arrume-as dentro das formas.
- 8- Retire as sementes das maçãs e fatie-as finamente.
- 9- Arranje as fatias dentro da massa de fora pra dentro, formando uma flor, ou da maneira que preferir.
- 10- Polvilhe canela sobre as tortinhas se desejar.
- 11- Asse por 30 minutos.
- 12- Sirva quente.

Sal de Cascas

Ingredientes

- Folhas e talos de um brócolis
- Cascas de 3 cenouras
- 1 Cebola roxa pequena
- 5 Dentes de alho
- 1 Rodela pequena de gengibre
- 3 Colheres de sopa de sal



Modo de Preparo

- 1- Em um liquidificador, bata todos os ingredientes.
- 2- Adicione quantidades pequenas de água aos poucos, para que a mistura fique homogênea.
- 3- Reserve a mistura na geladeira e utilize em até um mês para temperar arroz, carnes, assados e cozidos em geral.



Vinagrete Agridoce de Frutas

Ingredientes

- 1 Tomate
- 1/2 Cebola
- 1 Pepino
- 1 Tangerina
- 2 Kiwis
- 1 Colher de sopa de salsinha picada
- 1 Colher de chá de mostarda dijon
- 1/2 Colher de chá de açúcar mascavo
- 2 Pitadas de cravo em pó
- 2 Pitadas de pimenta caiena
- 1 Pitada de sal
- 1 Colher de chá de azeite
- Suco de 1/2 limão

Modo de Preparo

- 1- Pique o tomate, a cebola, o pepino, a salsinha, o kiwi (com casca) em cubos pequenos e os gomos da tangerina em 4 partes.
- 2- Em uma tigela pequena misture, com a ajuda de um garfo, os demais ingredientes, batendo bem até que todos sejam incorporados em uma pasta
- 3- Misture tudo e sirva fresco

