

Capítulo 19 (continuação)

IX. Almôndegas, Bolinhos e Croquetes

Almôndegas de Aveia e Cenoura

1 xícara de aveia crua
1 xícara de cenoura ralada fino
1/2 xícara de farinha de rosca
1/2 xícara de farinha de trigo
2 colheres de sopa de queijo ralado
2 ovos batidos
temperos verdes
manjeriço
sal a gosto

Misturar todos os ingredientes e fazer pequenas almôndegas e assar em forma untada. Depois de assadas cozinhar em molho ralo de tomate durante 15 minutos.

Almôndegas de Lentilhas

1 xícara de lentilhas amassadas
2 ovos
2 colheres de sopa de óleo
2 colheres de sopa de cebola picadinha
farinha de trigo
sal a gosto,
farinha de rosca

Misturar todos os ingredientes e a farinha o suficiente para formar as almôndegas. Passar em ovo batido e farinha de rosca e assar em forma untada.

Bifes de Aveia

2 xícaras de aveia crua
1 xícara de água ou leite
1 xícara de farinha de rosca
1 cebola grande picada
1 ovos batidos
1 colher de sopa de molho japonês
2 colheres de sopa de óleo
temperos verdes
sal a gosto

Dourar a cebola e juntar o molho japonês. Misturara aveia com a água e juntar os demais ingredientes, misturando muito bem. Fazer pequenos bifes e assar. Depois, colocá-los em uni molho ralo de tomates, mas bem temperado e com 2 colheres de molho japonês e deixar em fogo brando de 15 a 20 minutos. Querendo, pode acrescentar castanhas raladas ou mes mo amendoim moído; a farinha de rosca deve, então, ser' diminuída para 1/2 xícara.

418

Bifes de Batata

2 xícaras de batata crua, ralada com casca
1 xícara de cenoura ralada fininho
1 xícara de farinha de trigo
1/2 xícara de cebola picadinha
1 /4 de xícara de cebolinha picada
1 ovo
Salsa
Sal a gosto

Misturar todos os ingredientes e formar os bifes. Assar com uma forma untada.

Bifes de Carne Vegetal

1/2 xícara de cebola picada
1/2 xícara de farinha de rosca temperos verdes
5 ovos batidos
1 1/2 xícaras de carne vegetal
Ou glúten moídos
Sal a gosto

Misturar os primeiros quatro ingredientes e deixar descansar um pouco. juntar a carne vegetal e o sal e misturar bem. Fazer os bifes e "fritar" com pouco óleo em frigideira.

Bifes de Castanha-do-Pará

xícaras de purê de batatas
xícaras de castanhas picadas
ovo batido
farinha de castanhas

Misturar 6 xícaras de purê de batata com 2 xícaras de castanha picadas. Formar bifes, mergulhálos em ovo batido, passá-los em farinha de castanhas e assar em forno modera or 20 minutos.

Bifes de Castanha e Batatas

xícaras a de purê de batata
1 xícara de castanha-do-pará
picadinho
sal a gosto
1 ou 2 ovos batidos
1 1/2 xícaras de castanhas moídas

Misturar o purê com a castanha e o sal. Formar bifes com a palma da mão, passando-os então no ovo batido e, depois, por castanha moída. Assar em forno moderado.

Bifes de Cenoura

3 cenouras raladas
2 ovos mal batidos
3 colheres de sopa de farinha de trigo a 4 colheres de sopa de leite
noz-moscada ralada
1 cebola picadínha
salsinha
sal

Misturar bem todos os ingredientes. Fritar como panqueca, com pouco óleo. Fazer uni molho com tomates, colocando neste pimentao picado. Colocar os bi- em camadas, regando com molho e queijo ralado.

Bifes de Lentilhas

200 gramas de lentilhas
1 xícara de parê de batatas
2 colheres de sopa de cebola picada
2 dentes de alho
4 colheres de sopa de óleo
2 colheres de sopa de creme de leite
1 colher de sopa de salsa e cebolinha picadas
3 colheres de sopa de queijo ralado
2 ovos
1 colher de sopa de farinha de trigo
farinha de rosca
1 colher de chá de tempero

Dourar a cebola e o alho. Ajuntar as lentilhas e água suficiente para cobri-las. Ferver lentamente até que as lentilhas estejam cozidas e tenham absorvido toda a água. Passar pela máquina de moer. juntamente com o pure. Acrescentar a salsa e cebolinha os ovos batidos, o queijo, a farinha de trigo, o creme de leite, o óleo e o tempero. Misturar e dar a forma de bifes. Colocar em forma untada e polvilhada com farinha de rosca. Pincelar com ovo batido e polvilhar farinha de rosca. Levar ao forno por 20 minutos. Servir com ou sem nioelho de tomate.

Bolinhos de Abobrinha

1 quilo de abobrinha
1 colher de sopa de manjeriço
picadinho
colheres de sopa de cebolinha
verde picada
4 colheres de sopa de leite em pó desnatado
1 xícara de farinha de trigo integral ou de arroz
1 colher de sopa de ricota ou queijo Minas ralado
2 dentes de alho triturados
3 ovos
um pouco de sal

Cozinhar 1 kg de abobrinha, amassar e adicionar 1 colher de sopa de manjeriço picadinho, 2 colheres de sopa de cebolinha verde picada, 4 colheres de sopa de leite em pó desnatado, 1 xícara de farinha de trigo integral ou de arroz, 1 colher de sopa de ricota ou queijo minas ralado, 2 dentes de alho triturados, 3 ovos e um pouco de sal. Formar unia massa firme, juntando, se necessário, mais um pouco de farinha. Assar no forno e servir com molho de tomate ou com pimentão e tomates refogados.

Bolinhos de Aveia

1 xícara de aveza
1/2 xícara de farinha de rosca
2 colheres de sopa de óleo
bastante cebolinha verde
ovos
sal a gosto

Ajuntar todos os ingredientes e fazer bolinhos achatados. Assar em forma untada. Depois de assados, colocar os bolinhos em molho de tomate, ao qual se tenha juntado salsa, cebolinha, louro, orégano e cenoura ralada. Ferver um pouco neste nioho e servir.

Bolinhos de Mandioca ou Mandioquinha

1 quilo de mandioca
cebola ralada
cheiro verde picado
tempero vegetal

Descascar e cozinhar 1 kg de mandioca. Amassar com o garfo enquanto ainda está quente. Se a massa for firme e fofa, basta temperar com cebola ralada, cheiro verde picado e tempero vegetal. Formar bolinhos e assálos por 15 a 20 minutos no forno quente. Se a massa for irregular, empelotada e dura (o que depende da qualidade da mandioca), juntar 2 ovos, 1 colher de sopa de óleo e depois proceder como acima.

Bolinhos de Palmito Cru

2 palmitos crus
1 1/2 xícaras de farinha de trigo integral
3 ovos
1/2 xícara de cebolínha picada
2 colheres de sopa de óleo
1 colher de sopa de salsão picado
1/2 xícara de cenoura ralada crua sal

Ralar o palmito cru, juntar todos os ingredientes, amassá-los, fritá-los na frigideira untada, ou assá-los no forno.

Croquetes de Castanha

1 1/2 xícaras de castanhas moídas
2 colheres de sopa de cebola ralada
1 xícara de leite
1/2 xícara de pimentão picado
2 xícaras de arroz cozido
1 xícara de ricota
1/2 xícara de pão torrado esmigalhado
2 ovos

Misturar 1 1/2 xícaras de castanhas moídas, 2 colheres de sopa de cebola ralada, 1 xícara de leite., 1/2 xícara de pimentão picado, 2 xícaras de arroz cozido, 1 xícara de ricota e 1/2 xícara de pão torrado esmigalhado. Bater 2 ovos e adicionar à massa. Formar croquetes e assar no forno brando.

Croquetes de Espinafre -- I

2 xícaras de espinafre cozido
2 ovos duros
2 ovos crus
sal a gosto
1 xícara de farinha de rosca

Desfazer bem os ovos duros e misturá-los com o espinafre picado. Bater os ovos crus, pôr sal e acrescentá-los à mistura anterior, mexendo bem. Formar com esta mistura, croquetes e passá-los em farinha de rosca. Colocá-los em uma assadeira untada e levar ao forno para dourar. Servir com qualquer molho preferido.

Croquetes de Espinafre - II

2 xícaras de espinafre cozido e escorrido
2 ovos crus batidos
7 colheres de sopa de farinha de trigo
7 colheres de sopa de queijo ralado
2 ovos cozidos
1/2 cebola picadinha
1 dente de alho picado
1 colher de sopa de molho japonês
sal a gosto

Juntar os ovos cozidos e amassados ao espinafre cozido e picado. Juntar os demais ingredientes, misturando bem. Se for preciso, juntar mais farinha. Formar croquetes, passá-los na farinha de rosca e pôlos numa assadeira untada e levar ao forno para dourar. Servir com molho de sua preferência.

Forminhas de Ervilhas

1 xícara e 3/4 de purê de ervilhas
colheres de sopa de óleo
ovos ligeiramente batidos
sal a gosto

Misturar todos os ingredientes e colocar em forminhas refratárias, untadas. Assar no forno em banho-maria, por 40 minutos ou até que as forminhas estejam firmes. Decorar cada forminha com uma rodela de ovo cozido e colocar em volta do prato ervilhas soltas.

Quibe Vegetal com Grão-de-Bico

1 xícara de grão-de-bico
1 xícara de triguilho
3 colheres de sopa de tahine
1 folha de louro bem picada
cebola salsa
alho picado
1/2 colher de sopa de sal

Deixar o grão-de-bico de molho durante a noite. Escorrer a água. Cozinhar em água e sal. O triguilho deve ficar de molho em água morna durante 30 minutos. juntar então o grão-de-bico com o triguilho espremido e adicionar os outros ingredientes, mexendo bem com as mãos até ficar massa consistente. Colocar numa forma untada. Assar e cortar em quadradinhos.

Tortinhas de Creme de Amendoim

1 xícara de molho espesso de tomate
1 xícara de farinha de rosca ou
pão integral esmigalhado
1/2 xícara de creme de amendoim
1 cebola ralada
3 gemas

Misturar 1 xícara de molho espesso de tomate, 1 xícara de farinha de rosca ou pão integral esmigalhado, 1/2 xícara de creme de amendoim, 1 cebola ralada, 3 gemas. Bater as claras em neve e juntar à massa. Colocar em 4 forminhas de empada untadas e levar ao forno por uns 20 minutos.

X. Pratos Variados de Arroz e de Batatas

Arroz

Alcachofras com Arroz

500 gramas de arroz

7 alcachofras

2 dentes de alho

1 cebola picada

7 colheres de sopa de óleo

colheres de sopa de massa de tomate

sal

limão

Lavar bem as alcachofras. Eliminar as pétalas e cortar a parte não comestível. Cortar em quatro ou oito pedaços e deixar de molho em água com limão durante 10 minutos. Colocar numa panela o óleo e refogar a cebola e o alho. juntar as alcachofras e refogar mais um pouco. Acrescentar a massa de tomate, o sal, o arroz e fritar bem. juntar água quente suficiente para cozinhar o arroz. Para servir, colocar numa travessa e enfeitar a gosto.

Alcachofras com Arroz - II

12 alcachofras com as pontas bem 4 cortadas

4 colherinhas de salsa azeite

1 cebola

alho bem picado

1/2 xícara de arroz

sal

Preparar um molho com cebola, alho e salsa; depois ajuntar arroz já dourado, e um pouco de água fervendo. Ajuntar as alcachofras e deixar cozinhar até que estejam tenras. Servir quentes.

Arroz à Espanhola

1 1/2 xícaras de arroz cozido
1 cebola
1 Pimentão
1/2 xícara de palmito
7 azeitonas
2 tomates
1 dente de alho
2 colheres de sopa de salsa
2 colheres de sopa de queijo ralado
sal a gosto

Refogar a cebola, o alho e o palmito. juntar o arroz e, quando estiver ligeiramente dourado, adicionar o tomate e. o pimentão picados. Colocar em seguida tudo numa assadeira, juntando-lhe o queijo, a salsa picada, o sal e as azeitonas (sem caroço) e 1/2 litro de água fervendo, cozinhando-o ao forno por meia hora.

Arroz ao Forno

300 gramas de caldo de verduras
3 tomates sem pele
60 gramas de arroz
2 cebolas grandes
alho
pimentão
manjerona
sal a gosto
2 colheres de sopa de óleo

Colocar em um pirex o arroz e as cebolas picadas e deixar torrar no forno. Quando começar. a dourar, juntar o caldo de verduras, os outros temperos e, por fim, os tomates picados. Tampar e deixar cozinhar lentamente no forno. Servir com saladas variadas.

Arroz Colorido

1/2 quilo de arroz
3 cenouras
2 beterrabas
1 pé de alface

Cozinhar em separado as cenouras, as beterrabas. Quando estiver cozido o arroz, dividir em 3 partes. Numa, misturar a beterraba amassada ou picadinha, noutra, as cenouras. Colocar em camadas em forma de pudim, desenformar num prato de torta, enfeitando com folhas de alface.

426

Arroz com Ervilhas

2 xícaras de arroz
1 xícaras de água
1 cebola
1 dente de alho
1 tomate sem Pele
sal a gosto
colheres de sopa de óleo
300 gramas de ervilhas frescas

Refogara cebola e o alho. Ajuntar a ervilha e refogar mais um pouco. Acrescentar o arroz lavado e o sal. Continuar no fogo, mexendo sempre. juntar o tomate picado e a água fervendo, controlando o fogo para que ao secar a água, o arroz esteja cozido.

Arroz Integral e seu Preparo

Para cada xícara de arroz, usar 2 xícaras de água. Pôr a água na panela de pressão com cebola, alho, tomate, etc. e levar ao fogo. Quando abrir fervura, colocar o arroz lavado e escorrido, e cozinhar por 2 minutos. Desligar o fogo e deixá-lo assim de molho por 2 horas. Levar a panela de volta ao fogo. Colocar o sal e o óleo, e cozinhar na pressão por 25 a 30 minutos. Se não tiver pressão, cozinhá-lo então em fogo brando até secar, e então deixá-lo num lugar morno para acabar de amolecer, ou embrulhar a panela em bastante jornal (longe do fogo) e deixar assim por 1/2 hora, e estará solto e macio.

427

Couve-Flor com Arroz ao Forno

250 gramas de couve-flor
50 gramas de arroz integral
1 colher de farinha de trigo
1/8 de litro de leite
1 gema de ovo
1 1/8 de litro de água da couve-flor
1 colher de chá de temperos verdes
4 colheres de sopa de queijo ralado
1 colher de sopa de óleo
farinha de rosca
noz-moscada

sal

Deixar o arroz cozinhar e secar bem, temperado com um pouco de óleo, alho e sal. Limpar a couve-flor e cozinhar em pouca água e pouco sal. Deixar escorrer. Torrar um pouco a farinha de trigo, ajuntando o leite, a água da couveflor e mexendo para não fazer grumos. Deixar ferver um pouco e ajuntar o queijo ralado, os temperos verdes, a nozmoscada e o sal. Em uma forma untada colocar a metade do arroz, depois a couve-flor e uns 2/3 do molho já pronto. Depois o resto do arroz, o resto do molho, o queijo ralado, um pouco de farinha de rosca e levar ao forno por uns 20 minutos.

Risoto

3 xícaras de arroz
1 raminho de alecrim
1 cebola grande
1/4 quilo de ervilhas verdes, descascadas
1/4 de quilo de cenouras
2 pimentões
3 tomates picadinhos
5 colheres de sopa de queijo Minas
ralado
sal
salsa picadinha

Cozinhar o arroz em caldo de verduras com um raminho de alecrim. À parte, cozinhar em pouca água 1 cebola grande, picada, 1/4 kg de ervilhas verdes, descascadas, 1/4 kg de cenouras picadinhas. Misturar tudo ao arroz e juntar 2 pimentões, 3 tomates picadinhos e 5 colheres de sopa de queijo Minas, ralado. Aquecer por alguns minutos, temperar com pouco sal ou tempero vegetal e salpicar salsa picadinha. Para variar, pode-se usar a receita com salsão picado ou abobrinha picada ou ainda juntar azeitonas cortadas. Servir com molho de tomate.

Risoto de Abóbora*1/2 quilo de abóbora**1 1/4 xícaras de ar-roz**óleo de oliva**6 castanhas-do-pará raladas**sal a gosto*

Partir a abóbora, descascar e tirar as sementes. Cortar em pedaços. Pôr no fogo uma panela com 1 litro de água. juntar a abóbora e cozinhar por 10 minutos. Derramar o arroz na panela que está cozinhando a abóbora. Deixar cozinhar durante 20 minutos. Derramar o risoto numa travessa e pulverizar com a castanha ralada.

Batatas**Almôndegas de Batatas***6 batatas**3 ovos**farinha**1/2 xícara de pão cortado**1 colherinha de suco de cebola**1 colher de sopa de sal*

Cozinhar as batatas com casca, depois descascar e moer. Dourar em azeite o pão cortado em cubinhos, e misturar com o purê, os ovos batidos, o sal e a cebola, ajuntando farinha branca suficiente para fazer uma massa. Formar as almôndegas e deixar ferver em água e sal até que flutuem. Tirar da água e servir com molho de tomates.

Batatas à Duquesa*1 xícaras de purê de batatas quentes**1 gema de ovo**1 colher de óleo**nata e sal*

Misturar o purê, o óleo, a nata, a gema de ovo batida e sal a gosto- Pôr a mistura sobre uma tábua e cortá-la em forma de losango ou de folhas. Pincelar-lhe nata ou leite, e assar em forno quente.

Batatas ao Forno - I

*250 gramas de batatas pequenas
2 colheres de sopa de óleo
sal a gosto*

Lavar bem as batatas, cozinhar e depois descascar. Temperar com o óleo e o sal e assar em forno quente.

Batatas ao Forno - II

*5 copos de batatas em rodela
(cruas com casca)
2 cebolas médias picadinhas
3/4 de copo de castanha de caju
2 copos de água
sal
tempero a gosto*

Colocar em um pirex untado camadas de batatas, cebolas, sal até terminar. Bater no liquidificador a água, as castanhas e os temperos. Despejar o que foi batido, no liquidificador, sobre o pirex, e levar ao forno até formar uma crosta.

Batatas com Repolho

*300 gramas de batatas
300 gramas de repolho
300 gramas de tomate
3 colheres de sopa de azeite
3 colheres de sopa de germens de trigo
2 colheres de sopa de queijo ralado sal a gosto*

Cortar bem fino o repolho e temperar com um pouco de sal e deixar repousar durante 1 hora. Pelar e cortar os tomates em rodela. Cortar também em rodela as batatas descascadas. Em um pirex colocar em camadas: repolho, tomate, batata. Depois da batata regar com um pouco de óleo e polvilhar queijo ralado. Na última camada de batata regar com óleo, e polvilhar com queijo ralado e os germens de trigo. Levar ao forno.

Batatinhas ao Forno

250 gramas de batatas
2 colheres de sopa de óleo
1 maçã grande
cominho
sal a gosto

Cozinhar as batatas com casca, descascar e cortar em cubinhos. Juntar a maçã picada, o cominho, o sal e o óleo e levar ao forno.

430

Batatas com Leite ao Forno

300 gramas de batatas
1 cebola pequena
1/2 xícara de leite
3 colheres de sopa de creme de leite
2 colheres de sopa de farinha de trigo
2 colheres de óleo
colher de temperos verdes
sal a gosto

Descascar e cortar as batatas em rodela finas e colocar em camadas em pirex untado. Entre as camadas de batata salpicar os temperos verdes misturados com a cebola ralada e o óleo. Bater bem o leite, o sal, o creme de leite e a farinha e jogar por cima das batatas. Assar em forno brando. Ao secar o leite, as batatas devem estar cozidas.

Batatas com Ricota, ao Forno

200 gramas de batatas
200 gramas de ricota
2 colheres de sopa de creme de leite
3 ovos
1 cebola
1 pedacinho de alho esmagado
sal
um pouco de cominho
temperos verdes

Descascar as batatas cozidas com casca e passar pelo espremedor. Misturar bem a ricota, os ovos, a cebola ralada, o alho, o sal, o cominho e os temperos verdes.

Ajuntar a esta mistura as batatas e experimentar se está bom de sal. Assar em forma untada, Servir com salada de vagens, tomate e alface.

Batatas em Forminhas

500 gramas de batatas cozidas com casca
2 colheres de sopa de creme de leite
2 gemas
1 colher de sopa de óleo
2 colheres de sopa de queijo ralado
sal a gosto

Passar as batatas descascadas pelo espremedor, juntar-lhes o creme de leite, as gemas, o óleo, o queijo, e o sal e bater bem. Depois misturar 2 claras em neve, apenas mexendo. Levar ao forno em forminhas untadas, pincelando com gema batida e óleo e espetando em cima uma amêndoa torrada, partida em quatro. Tirar com cuidado o conteúdo das forminhas e servir quente.

431

Batatas Tostadas

250 gramas de batatas médias
80 gramas de queijo ralado
1 colher de chá de cominho
1 colher de sopa de óleo
sal a gosto

Lavar bem as batatas com escova, cortar pelo meio. Amassar o queijo ralado, o óleo, o sal e o cominho. Passar esta massa na parte cortada das batatas. Ajeitá-las em uma forma com a parte cortada para cima e assar em forno brando.

Bolas de Batata

1 quilo de batatas
2 ovos
4 colheres de sopa de farinha integral
sal
noz-moscada
tempero vegetal

Descascar e ralar as batatas, misturar tudo e formar bolas, em cujo centro se colocam alguns cubinhos de pão torrado. Cozinhá-las em água pouco salgada por 15 minutos, em fogo forte. Estarão cozidas quando vierem à tona. Servir com creme de leite e alguma verdura refogada.

Crepes de Batatas

1/2 quilo de batatas

sal

6 gemas e as claras batidas em neve

fatias de queijo mussarela

queijo ralado

Ralar 1/2 quilo de batatas cruas. juntar à massa de batatas um pouco de sal, 6 gemas e as claras batidas em neve; misturar tudo e fritar essa massa como se fosse massa de panqueca, em uma frigideira, de um lado e de outro. Depois arrumar os crepes em um pirex, pondo entre cada folha de massa frita uma fatia de queijo mussarela. Depois de todos arrumadinhos, polvilhar com queijo ralado, e levar o pirex ao forno por alguns minutos, antes de servir.

432

Nhoques com Ricota

150 gramas de ricota

2 ovos

50 gramas de pão torrado ralado

130 gramas de batatas cozidas com casca sal

1 colher de sopa de temperos verdes

Descascar as batatas e passar pelo espremedor de batatas. Misturar a batata, a ricota, os ovos, o pão torrado, os temperos verdes e o sal e deixar descansar tini pouco. Com colher, formar os nhoques e cozinhar em água e sal. Colocá-los em uma travessa e salpicá-los com molho a gosto. Servir com salada de alface.

Palitos de Batatas

7 colheres de sopa de óleo

200 gramas de batatas

50 gramas de polvilho

1 colher de sopa de queijo ralado

um pouco de tempero

1 colher de chá de cominho moído

1 ovo

cominho para salpicar os palitos

Passar as batatas cozidas pelo espremedor de batatas e amassar bem com o polvilho, o sal, o queijo, o óleo, o tempero e o cominho moído. Deixar a massa descansar durante 1 hora. Depois fazer rolinhos da grossura de um dedo e uns dez

centímetros de comprimento. Passar no ovo bem batido, colocar em forma untada e salpicar com grão de cominho. Assar e servir com verduras refogadas.

Porros com Batatas ao Forno

250 gramas de porros
250 gramas de batatas
80 gramas de queijo ralado
1 colher de sopa de óleo
sal
1 colher de salsa picada
1 pimentão vermelho
1/2 xícara de creme de leite
1/2 xícara de caldo de verduras

Limpar, lavar e picar os porros. Descascar as batatas e cortar em rodela. Colocar estas duas partes e o pimentão picado em camadas alternadas em um pirex. Bater juntos o creme de leite, o caldo de verduras, o sal e a salsa, e ajuntar aos porros e batatas. Salpicar com queijo ralado e levar ao forno.

433

Purê de Batatas

algumas batatas
1 colher de óleo
leite
2 gemas

Cozinhar algumas batatas descascadas em água com sal (se preferir, cozinhá-las com casca), escorrer e passar pelo espremedor. Levar a massa ao fogo, Juntanto 1 colher de óleo e leite (o suficiente para o purê não ficar duro), mexendo sempre. Retirar a panela do fogo, bater bem o purê para ficar leve, juntar 2 gemas, tornar a levar a panela ao fogo por mais alguns minutos sem parar de mexer. Servir bem quente.

Rocambole de Batatas

1/2 quilo de batatas descascadas

3 ovos

1 xícara pequena de leite

4 colheres de farinha de trigo

1 colher de óleo

Cozinhar em água com sal 1/2 quilo de batatas descascadas. Passar as batatas pelo espremedor. juntar à massa 3 ovos, 1 xícara pequena de leite, 4 colheres de farinha de trigo, 1 colher de óleo e bater tudo muito bem. Quando a massa estiver leve e uniforme, estender em uma forma retangular untada; polvilhar com farinha de rosca e levar ao forno para assar. Depois virar a massa sobre um guardanapo polvilhado com farinha de rosca e colocar por cima o recheio escolhido -- espinafres, palmito, cogumelos, etc. -- e enrolar imediatamente. Cobrir então o rocambole com molho de tomates e polvilhar com queijo ralado.

434

Refogado de Lentilhas e Batatas

1 xícara de lentilhas

4 xícaras de batatas cortadas em palitos

1 cebola grande

3 colheres de sopa de óleo

7 xícaras de caldo de lentilhas

sal a gosto

Cozinhar as lentilhas até ficarem tenras, mas sem que se desfaçam. Tomar as batatas cortadas e pô-las em uma panela com a cebola picada, o óleo e todo o caldo das lentilhas, e água suficiente para completar 3 xícaras de líquido. Sal a gosto. Ferver até as batatas ficarem bem cozidas. Acrescentar as lentilhas e misturar tudo agitando a panela. Aquecer e servir.

Torta de Batatas

1 quilo de batatas
2 ovos
7 colheres de sopa de queijo ralado
1 colher de chá de manjeriço bem picadinho
1 colher de sopa de óleo
1 pitadinha de noz-moscada
farinha de rosca

Cozinhar as batatas, descascá-las e passar no espremedor. Adicionar 2 gemas e os demais ingredientes. Misturar bem. Bater 2 claras em neve, adicionar à mas. Untar uma forma de bolo, redonda, com furo central, polvilhá-la com farinha de rosca. Encher com a massa e assar no forno quente por 40 minutos, aproximadamente. Desenformar sobre travessa redonda e rechear o centro com verduras refogadas e molho (palmito, ervilhas, cogumelos).

435

Torta de Batata e Escarola

1 quilo de batatas
2 ovos
um pouco de farinha de trigo integral
1 pitada de noz-moscada
2 pés de escarola
1 cebola grande
12 dente de alho

Cozinhar as batatas com a casca. Passar no espremedor. Adicionar os ovos. Colocar a farinha, para dar firmeza à massa. Pôr o sal e a noz-moscada. Refogar à parte, a escarola picada com a cebola e o alho. Colocar a metade da massa em forma de pirex untada. Rechear com a escarola e cobrir com a massa restante. Pincelar com gema. Assar no forno quente por 30 minutos, aproximadamente.

Trouxinhas de Batatas

300 gramas de batatas

100 gramas de farinha de trigo

2 ovos

sal a gosto

50 gramas de queijo ralado

Recheio:

120 gramas de ricota

1 cebola grande

2 colheres de sopa de creme de leite

2 colheres de sopa de temperos verdes (salsa, cebolinha, agrião) picados

Cozinhar as batatas, descascar e passar pelo espremedor; com a farinha, os ovos, o queijo e um pouco de sal fazer uma massa que dê para abrir com o rolo. Abrir a massa com 1/2 cm de espessura e cortar em retângulos pequenos. De um lado colocar o recheio e fechar a trouxinha. Será bom antes de fechar, molhar com um pincel as bordas. Cozinhar em água fervente com sal. Retirar as trouxinhas com espumadeira, colocar em uma travessa e polvilhar com queijo ralado. Podese também servir com molho de tomate e queijo ralado. Este prato combina bem com *Salada Mista*.

XI. Soja, Cogumelos e Refogados

Soja

Leite de Soja

2 xícaras de soja em grão

2 litros de água

1. Escolher o soja e lavar bem em várias águas.
2. Deixar de molho durante 8 a 12 horas.
3. Descascamento do grão:

- a) Eliminar a água em que os grãos ficaram de molho.
- b) Colocar os grãos num pano de prato ou saquinho.
- c) Apertar as pontas do pano e fazer fortes movimentos, ou passar sobre o pano e grãos o rolo de abrir massas, várias vezes, com força.
- d) Embaixo de água corrente, numa vasilha grande, apertar com os dedos e ir trocando a água até o grão ficar totalmente limpo.

4. Bater os grãos limpos no liquidificador com 1 litro de água e levar tudo para cozinhar em caldeirão grande. Acrescentar outro litro de água. Mexer sempre. Ferver lento durante 35 minutos a contar do início da ebulição. Depois que começou a ferver, coloque um pratinho de porcelana no fundo da panela. Assim não grudará.

5. Desligar o fogo e deixar esfriar.

6. Coar em seguida, usando um pano de malha aberta, torcendo a trouxa que se forma.

7. Completar o volume, juntando água necessária, de modo a se obter, no final, 2 litros de leite de soja.

Esse leite pode ser guardado na geladeira por vários dias. Para melhorar o sabor do leite, acrescentar um pouquinho de sal, baunilha ou canela em pau.

O resíduo, ou massa do soja que sobrou, pode ser guardado na geladeira em saco plástico até uma semana ou mais, podendo ser usado em pratos doces ou salgados.

Quanto ao uso do leite de soja e seu resíduo ou massa, será encontrada uma orientação logo a seguir.

O leite de soja pode ser usado para substituir o leite comum em bolos, papas, mingaus, cremes, pães, biscoitos, canjica, arroz doce o até como coalhada, iogurte, queijo, requeijão.

Assado à Cabocla

2 xícaras de cubinhos de pão integral torrado
2 xícaras de milho verde cozido
2 xícaras de ricota
2 xícaras de sola cozido
cebola picada ervas a gosto
2 xícaras de molho de tomate meio espesso

Deitar numa forma untada, em camadas alternadas: 2 xícaras de cubinhos de pão integral torrado, 2 xícaras de milho verde cozido, 2 xícaras de ricota, 2 xícaras de soja cozido, cebola picada e ervas a gosto. Despejar 2 xícaras de molho de tomate meio espesso sobre estes ingredientes e cobrir com mais 1 xícara de cubos de pão integral torrado. Assar no forno quente por uns 30 minutos.

Assado de Cenoura

2 xícaras de feijão-soja cozido
1 cebola pequena
1 xícara de aipo picado
1 xícara de cenoura ralada
1 1/2 xícaras de pão torrado, moído

Misturar todos os ingredientes e levar ao forno para assar. Servir com molho, se preferir.

Assado de Batata

2 xícaras de soja cozido
1/2 quilo de batatas cozidas descascadas
2 tomates maduros
temperos verdes (salsa, cebolinha, pimentão)
2 dentes de alho
1 cebola grande

Passar pela máquina de moer: 2 xícaras, de soja cozido, 1/2 quilo de batatas cozidas e descascadas, 2 tomates maduros, temperos verdes (salsa, cebolinha, pimentão), 2 dentes de alho, 1 cebola grande. Acrescentar: sal, 3 gemas, 1 xícara de ricota. Misturar bem e, por último, colocar as 3 claras batidas em neve. Misturar com cuidado e levar a assar em forma untada. Se desejar fazer a ricota em casa, proceder da seguinte maneira: Deixar o leite fora da geladeira até começar a coalhar. Aquecer um pouco para separar o soro. Escorrer bem (em peneira fina ou pano).

Assado de Ervilhas e Palmito

soja

1 lata de ervilhas

1 lata de palmito

1/2 xícara de azeitonas picadas

2 xícaras de flocos de milho ou 1 xícara de farinha de milho

sal

temperos a gosto

Pôr o soja de molho durante a noite (12 horas). Pela manhã, bater no liquidificador e ferver, observando que, para cada xícara de soja, acrescenta-se 2/3 de xícara de água. Tirar do fogo e acrescentar os demais ingredientes. Levar ao forno quente.

Assado Fofinho

1 xícara de soja em grãos bem cozidos

1 xícara de chuchu cozido cortado em pedacinhos

2 xícaras de batata cozida picada em cubinhos

1 xícara de vagem cozida picada miudinho

1 xícara de queijo ralado

azeitonas picadas

cebola picada

dentes de alho amassados

colheres de sopa de óleo

sal a gosto

Misturar bem os ingredientes. Bater as claras de 3 ovos em neve, misturar as gemas e uma pitada de sal. Acrescentar aos outros ingredientes e mexer levemente. Assar em forma untada.

Assado Rápido

1 xícara de soja

1 cebola grande

dentes de alho

1/2 xícara de tomate

2 ovos

1 colher de sopa de azeite de oliva

1/4 de xícara de farinha de rosca ou de mandioca

cebolinha

salsa

Colocar o soja de molho durante a noite. Cozinhá-lo em pressão por 45 minutos.

Escorrer e deixar esfriar. Bater então no liquidificador juntamente com a cebola, o tomate e os ovos. juntar os demais ingredientes. Pôr numa forma untada e regar com azeite de oliva. Forno durante 40 minutos. Servir com molho de tomate.

439

Assado de Resíduos com Milho Verde

*2 xícaras de resíduo de soja ou
1 xícara de soja cozido e moído
6 espigas de milho verde
1 cebola pequena
2 dentes de alho
1 colher de sopa de óleo
1/2 xícara de leite de soja ou de vaca
2 colheres de sopa de farinha de trigo
3 colheres de sopa de queijo ralado
3 ovos
cheiro verde*

Cortar o milho e refogá-lo com o óleo, cebola, alho e sal; juntar então o leite misturado com a farinha e o resíduo de soja. juntar o queijo ralado e o cheiro verde. Assar em forma untada.

Assado de Palmito

*2 xícaras de soja cozido
1 xícara de batata cozida, picada
1 xícara de palmito cozido
1/2 xícara de tomate picado
1/4 de xícara de farinha de rosca
2 ovos
2 colheres de sopa de óleo
2 colheres de sopa de cebola picada
2 colheres de sopa de pimentão picadinho
manjeriço
sal*

Passar o soja na máquina de moer. Refogar a cebola, o alho e o manjeriço. Juntar o pimentão e os tomates, e deixar cozinhar ligeiramente. Misturar isso aos demais ingredientes. Colocar em pirex untado, pincelando com 1 gema batida. Assar em forno médio uns 45 a 50 minutos.

440

Assado de Triguilho e Tomate

2 xícaras de soja cozido e moído
2 xícaras de triguilho bem espremido (que tenha ficado de molho por algumas horas)
xícara de migalhas de pão torrado
1 xícara de molho de tomate bem temperado
4 colheres de sopa de óleo
dentes de alho amassados
1 cebola picada
1/3 de pimentão picado bem fininho
sal a gosto
3 gemas grandes
3 claras em neve

Misturar levemente as claras em neve com os outros ingredientes. Levar ao forno em forma untada.

Assado de Tofu - I

ovos cozidos, duros
ovos crus
3/4 de colher de chá de sálvia
1 cebola
1/2 quilo de tofu (queijo de soja)
4 colheres de sopa de molho japonês

Picar os ovos cozidos e misturar com todos os outros ingredientes. Assar e servir com o molho que preferir.

Assado de Tofu - II

ovos
vidro pequeno de cogumelos
1/2 xícara de leite
colheres de sopa de shoyu (molho de soja)
2 xícaras a de arroz cozido
2 fatias grandes de tofu (aproximadamente 1 copo)
1 cebola grande picada
2 colheres de sopa de óleo
1/2 xícara de salsão picadinho (opcional)
sal a gosto

Bater ligeiramente os ovos. Acrescentar os cogumelos, o leite e o *shoyu*. Amassar o tofu e misturar com o arroz. Misturar os ingredientes restantes. Assar em forma untada, aproximadamente 1 hora.

441

Bife

2 xícaras de soja bem cozido

3 ovos

8 azeitonas sem caroço

2 dentes de alho

1/2 cebola

sal a gosto

2 colheres de sopa de farinha de trigo

Bater no liquidificador todos os ingredientes, menos a farinha. Depois de bem triturados, misturar a farinha. Em frigideira untada colocar algumas colheradas de massa, cuidando para que os bifes não grudem uns outros. Quando estiverem assados de um lado, virar os bifes com um garfo.

Bife de Resíduos

2 xícaras de resíduos de soja

2 ovos

2 batatas cozidas com casca

passadas no espremedor

1 beterraba média cozida inteira

1 cebola grande

2 dentes de alho

2 colheres de sopa de farinha de trigo

1 colher de sopa de óleo

100 gramas de queijo ralado

sal a gosto

Bater no liquidificador a beterraba, os ovos, a cebola, o alho. Misturar aos outros ingredientes. Formar os bifes, passar em ovo batido e farinha de rosca e levar ao forno em forma untada.

Bolo Rústico

4 xícaras de granola (ver receita)
1 colher de sopa de óleo
1 xícara de castanha-do-pará ou
nozes picadinhas
1 xícara de Passas sem caroço
1 xícara de ameixas secas picadas
1 xícara de leite de soja
2 colheres de sopa de melado
3 gemas
3 claras em neve

Misturar bem todos os ingredientes, menos as claras. Acrescentar as claras e misturar. Levar ao forno em forma untada. Podese também fazer pequenos bolinhos achatados, como biscoitos, e assá-los em tabuleiros, cuidando para não secarem demais.

442

Cozido de Soja

1 xícaras de soja cozido
2 cebolas
1 dente de alho
1 salsão de bola ou 4 talos de salsão
2 pimentões verdes
4 tomates, tudo picado
sal
molho shoyu a gosto

Misturar numa caçarola: 4 xícaras de soja cozido, 2 cebolas, 1 dente de alho, 1 salsão de bola ou 4 talos de salsão, 2 pimentões verdes e 4 tomates, tudo picado. Adicionar sal e molho shoyu a gosto. Cozinhar em fogo brando por 20 minutos. juntar 2 colheres de sopa de salsa picadinha e 2 colheres de sopa de nata ou de azeite, após tirar do fogo. Precedido de salada crua, este prato é uma refeição completa.

Creme de Soja

3/4 de xícara de leite de soja bem gelado

1 colher de sopa de mel

1 colher de sopa de baunilha

1 Pitada de sal

Colocar todos os ingredientes no liquidificador e ir derramando óleo até que o buraco do centro se feche. O creme deve ser feito algumas horas antes de ser servido. Deixar na geladeira para dar mais consistência. Algumas sugestões para o uso do creme de soja: Calda de ameixa preta com creme, calda de abacaxi com creme, morangos com creme, abacaxi cru com creme, pessego em calda com creme, Saladas de fruta com creme.

443

Croquetes - I

3 xícaras de resíduos de soja ou 1/2 xícara de soja cozido e moído

1 cebola picadinha

3 dentes de alho socados

1 xícara de cenoura ralada

1/2 xícara de aveia

1/2 xícara de farinha de trigo

1/2 xícara de farinha de rosca

2 ovos batidos

2 colheres de sopa de óleo

salsa

cebolinha

manjericão

suco ou totalidade de uma beterraba crua ralada (pequena)

sal a gosto

Juntar tudo, amassar, e fazer bifes, ou croquetes e assar em forma untada.

Croquetes - II

2 copos de resíduos de soja
4 batatas cozidas e amassadas
2 colheres de sopa de farinha de trigo
1 colher de sopa de óleo
1 colher de sopa de queijo ralado
6 azeitonas picadas
1 ovo
4 colheres de sopa de leite de soja
1 folha de louro

Refogar os temperos com uma colher de sopa de óleo. Acrescentar o resíduo e o leite. Ferver durante um minuto. Retirar do fogo e acrescentar aos demais ingredientes. Deixar esfriar. Fazer os croquetes, passando-os na farinha de soja, em ovo, e em mistura de 50% de farinha de soja e 50% de farinha de rosca. Assar em forma untada.

Empadinhas

2 xícaras de resíduos de soja
1 xícara de farinha de trigo
1 ovo
4 colheres de sopa de óleo de soja
sal a gosto

Misturar todos os ingredientes, forrar forminhas de empada com a massa, rechear com creme de cogumelos, creme de palmito, quibebe (abóbora cozida e amassada, misturada com ricota temperada), creme de milho ou de ervilha e assar por 15 a 20 minutos.

Granola

1/2 lata de aveia
2 xícaras de leite em pó
1/2 xícara de fubá
1/2 xícara de farinha de trigo
1/2 xícara de germens de trigo
1/2 xícara de farinha de soja
1/2 xícara de melado
mel ou açúcar mascavo
1/4 de xícara de óleo
1/2 colherinha de sal
1/2 garrafa de leite de coco (100 ml)
1 colher de sopa de baunilha
1 1/2 xícaras de amendoim torrado e moído (se desejar a granola com sabor de coco, substituir o amendoim por 2 xícaras de coco ralado)

Misturar muito bem os ingredientes, esfarelando-os com as mãos. Depois de bem misturados, esparramar em um tabuleiro, levando a assar em forno moderado, por mais ou menos 1 hora. Mexer a cada 10 ou 15 minutos. (Dependendo do forno leva mais ou menos tempo). Depois de pronta, acrescentar passas sem caroço. Usar com leite ou com frutas.

Maionese

1 /2 xícara de leite de soja
azeitonas
rodela de cebola
1 dente de alho
sal a gosto

Colocar tudo no liquidificador e ligar, acrescentado óleo até fechar o buraco do centro. Para variar a cor e o sabor da maionese, pode-se acrescentar pedacinhos de tomate (sem pele), salsa e cebolinha, ou um pedacinho de pimentão.

Molho de Tomate Enriquecido

*5 tomates grandes
1 cebola picada
1/2 colher de sopa de alho amassado
10 azeitonas picadas
1 folhas de louro
1 /2 c colherinha de chá de orégano
1 xícara de soja cozido*

Ferventar os tomates e passar pelo liquidificador e coar. Fazer um refogado dos outros ingredientes, menos o soja. juntar o suco de tomate e o soja. Ferver em fogo brando durante 5 a 10 minutos.

445

Omeleta de Espinafre

*1 xícara de soja cozido e moído
3 xícaras de espinafre picado
2 ovos
1/2 cebola picada
2 dentes de alho amassados
azeitonas picadas
sal a gosto*

Refogar o espinafre até que fique cozido. Misturar com os outros ingredientes. Untar uma frigideira com óleo e fazer a omeleta.

Pão de Sal

*1 xícara de soja
1/2 litro de água
1 colher de sopa rasa de fermento fresco (1 tablete)
2 colheres de sopa de açúcar
1 colher de sopa rasa de sal
um pouquinho de farinha de trigo
3 colheres de óleo
1 quilo defarinha de trigo*

Colocar de molho durante a noite 1 xícara de soja em 1/2 litro de água (usar xícara de chá). No dia seguinte bater o soja com a água no liquidificador até que fique muito bem triturado. Levar ao fogo para mornar. Acrescentar 1 colher (de sopa) rasa de fermento fresco (1 tablete), 2 colheres de sopa de açúcar, 1 colher (de sopa)

rasa de sal e um pouquinho de farinha de trigo. Misturar bem, fazendo um mingau. Deixar levedar por meia hora em lugarquentinho e abafado. Em seguida acrescentar 3 colheres de óleo e ir juntando farinha de trigo (aproximadamente 1 quilo) até a massa ficar com boa consistência (nem dura nem grudando nas mãos). Deixar crescer até dobrar de tamanho. Amassar novamente, modelando os pães no tamanho desejado. Colocar em tabuleiro ou formas untados. Esperar até que estejam bem crescidos e assar em forno quente.

446

Patê de Azeitona

1 xícara de soja bem cozido
10 azeitonas verdes
10 azeitonas pretas
1 dente de alho
2 rodela de cebola
2 colheres de sopa de óleo
1/3 de xícara de leite de soja
sal a gosto

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Dependendo da consistência, acrescentar um pouco mais de leite ou de soja.

Patê de Farinha de Soja

1 cebola
óleo ou azeite (cerca de 1 colher de sopa)
3 a 4 colheres de sopa de farinha de soja
molho de tomate caseiro bem concentrado
sal
salsa
azeitona
outros temperos

Refogar a cebola em panela ou frigideira com muito pouco azeite ou óleo (até que a cebola esteja dourada). Dissolver em água 3 ou 4 colheres de farinha de soja até obter uma mistura quase líquida. juntar ao refogado e mexer bem, acrescentando molho de tomate caseiro bem concentrado (tipo purê), sal, salsa e azeitona a gosto.

Patê de Tomate

1 xícara de soja bern cozido
8 colheres de sopa de suco de tomate
1 dente de alho
2 rodela de cebola
1 pimenta doce
colheres de sopa de óleo
sal a gosto

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Dependendo da consistência, acrescentar um pouco mais de soja ou um pouquinho mais de suco de tomate.

Pimentão Recheado

4 pimentões grandes
1 xícara de soja cozido-e moído
1 1/2 xícara de farinha de rosca
1 1/2 xícara de queijo provolone ralado
Recheio:
1 ovo
1/2 cebola ralada
3 dentes de alho amassados
azeitonas picadas
2 colheres de sopa de óleo
sal a gosto

Lavar e retirar o miolo de 4 pimentões grandes. Recheá-los. Cozinhar os pimentões recheados em molho de tomate ralo, mas bem temperado.

Pizza

2 copos de polpa de soja ou resíduo obtido na fabricação do leite de soja
2 copos de farinha de trigo (pode se usar metade de farinha branca e metade integral ou totalmente a integral)
2 colheres de sopa de óleo de milho
2 ovos alho cebola salsa sal a gosto

Misturar tudo até dar ponto de massa (só até unir os ingredientes). Espalhar na forma com a mão. Adicionar a cobertura de pizza como desejar. Sugere-se: a) legume cozido, como berinjela, abobrinha; b) palmito com molho de tomate; c) verdura de folha, refogada como escarola, acelga; etc.

Prato Rápido

azeite de oliva
soja cozida (em grãos)
molho de tomate
mussarela

Temperar com sal e zeite de desejada de oliva a quantidade soja cozida (em grãos). Arrumar em um pirex camadas alternadas de soja, molho de tomate e mussarela. Levar ao forno por alguns minutos para derreter o queijo. Servir quente.

448

Quibe

3 copos de triguilho
1 copo de soja cozido e modo
3 dentes de alho amassados
1 cebola pequena ralada
hortelã picadinha
sal a gosto
3 colheres de sopa de óleo

Pôr o triguilho de molho por algumas horas. Depois de macio, espremê-lo bem. Misturar todos os ingredientes. Levar ao forno em forma untada.

Ricota de Soja

3 xícaras de soja
5 xícaras de água
2 colheres de sopa de óleo
1/2 xícara de suco de limão

Fazer o leite de soja como na receita (ver). Assim que tirar do fogo juntar o óleo e o limão. Esperar coalhar e coar. Usar como se usa a ricota comum.

Salada Colorida

2 xícaras de soja bem cozido

1 xícara de vagem cozida e picada

1 xícara de chuchu cozido e cortado em cubinhos

1 xícara de cenoura cozida picadinha

1/2 cebola picada óleo suco de limão sal a gosto azeitonas picadas

Cozinhar os legumes sem sal, com o mínimo de água. Acrescentar o soja e os temperos. Misturar bem.

449

Salada Crua Enriquecia

5 folhas de alface

3 folhas de repolho um pouco de rúcula ou agrião

2 tomates

1/2 pimentão ralar grosso

2 cenouras Pequenas raladas grosso

4 a 5 rabanetes

1/2 pepino

1 xícara de soja (em grãos) bem cozido

Picar e misturar todos os ingredientes e temperar com rodela de cebola, suco de limão, óleo e sal. Servir logo após haver temperado.

Salada Simples

2 xícaras de soja cozido

2 tomates

2 pimentões

cebola

alho picados

azeitona sem caroço

1 a 2 colheres de sopa de suco de limão

4 colherzinha de raspa de limão

2 colheres de sopa de azeite

1 colherzinha de sal

2 colheres de sopa de cheiro verde picado

1 colherzinha de manjeriço

Misturar e deixar na geladeira de 2 a 4 horas. Servir sobre folhas de alface.

Soja Fantasia

2 xícaras de soja cozido e moído
1 xícara de batatas cozidas em cubinhos
2 colheres de sopa de pimentão picadinho
1/4 de colherzinha de manjerição picadinho
2 colheres de sopa de óleo
1/2 xícara de tomate picado
1/2 xícara de palmito cozido picado
1 ovo inteiro
1 clara
1/4 de xícara de farinha de rosca
sal a gosto
1 gema

Refogar a cebola, o pimentão e o manjerição. Misturar todos os ingredientes, menos a gema. Colocar em pirex untado e pincelar com a gema batida. Assar em forno médio até ficar firme e dourado.

Soja Refogadinha

2 tomates
1/2 cebola picada
3 dentes de alho amassados
azeitonas picadas
2 colheres de sopa de óleo
1 pitada de orégano
1 folha de louro
3 xícaras de soja cozido (em grãos)
sal a gosto

Fazer um refogado de todos os ingredientes, menos do soja. Quando o tomate estiver mole, acrescentar o soja e deixar ferver por alguns minutos. Servir com arroz.

Tempero Original

1/2 xícara de cebolinha picada
1/2 xícara de salsa picada
3 dentes de alho amassados
5 colheres de sopa de suco de limão
5 colheres de sopa de água
4 colheres de sopa de óleo
1 xícara de soja bem cozido
sal a gosto

Misturar os ingredientes e guardar na geladeira. Preparar 1 hora antes de ser usado. Usar como tempero de verdura crua.

451

Vitamina Nutritiva de Banana

3 copos de leite de soja (frio ou morno)
3 bananas médias (prata ou nanica)
2 colheres de sopa de leite em pó
1 colher de sopa de germens de trigo
melado a gosto

Bater no liquidificador. ótima para o desjejum.

Arroz com Cogumelos Picados

Fazer pela mesma receita de Arroz com Ervilhas, ver receita.

Cogumelos com Arroz, ao Forno

300 gramas de cogumelos
2 xícaras de arroz cozido
1 colher de sopa de farinha de trigo
4 colheres de queijo ralado
1 colher de sopa de óleo
1 dente de alho
sal a gosto
1 cebola
1 tomate sem pele

Refogar a cebola e o alho, acrescentando a farinha e o tomate picado. juntar os cogumelos picados e refogar mais uma vez até os cogumelos ficarem tenros.'

Temperar com sal. Em pirex untado colocar em camadas, arroz, cogumelos e queijo ralado e levar ao forno por uns 30 minutos.

Cogumelos Refogados

500 gramas de cogumelos
3 colheres de sopa de óleo
sal
suco de limão
temperos verdes

Lavar cuidadosamente 500 g de cogumelos. Cortá-los em pedaços pequenos e refogá-los em 3 colheres de sopa de óleo, até ficarem tenros. Temperar com sal, suco de limão e temperos verdes. Polvilhar os cogumelos com um pouco de farinha e deixar que acabem de cozinhar completamente.

452

Cogumelos com Tomate

500 gramas de cogumelos
250 gramas de tomates firmes sem pele
2 colheres de sopa de óleo
1 rebola picada
salsa picada

Refogar a cebola. juntar os cogumelos e os tomates cortados em tirinhas, temperados com um pouco de sal. Deixar refogar lentamente durante cerca de mais ou menos quinze minutos. Ao servir, polvilhar com salsa picada.

Molho de Cogumelos

250 gramas de cogumelos
2 colheres de sopa de óleo
1 colheres de sopa de farinha de trigo
1 cebola bem picada
salsa
1 dente de alho

Refogar tudo, completar depois com água ou caldo de verduras, temperar com sal, suco de limão e 1 colher de sopa de molho de tomate.

Palitos de Cogumelos

250 gramas de cogumelos picados e refogados com cebola, alho e sal

1/2 colher de sopa de óleo

2 colheres de sopa de farinha de trigo

1 colher de sopa de óleo

1/8 de litro de leite

5 fatias de pão integral torrado e ralado

1 ovo

1 colher de chá de salsa picada

2 colheres de sopa de queijo ralado

Torrar a farinha no óleo, ajuntar o leite e deixar ferver até ficar um creme grosso. Ajuntar ao creme os cogumelos refogados (sem caldo), a salsa e o queijo ralado. Depois fazer rolinhos da grossura de um dedo e cortar do comprimento desejado, passando por farinha de rosca. Colocar em forma untada e levar a forno para assar.

453

Pastelão de Batatas e Cogumelos

300 gramas de cogumelos limpos e picados

3 tomates sem pele

1 cebola

1 dente de alho

2 ovos cozidos

azeitonas picadas

1 colher de sopa de óleo

Refogar a cebola e o alho, ajuntar os tomates picados e os cogumelos e deixar em fogo lento. Ajuntar os ovos cozidos picados e as azeitonas. Deixar esfriar um pouco. Com 250 g de batatas fazer um purê bem gostoso e ajuntar 1 ovo, 1 colher de sopa de queijo ralado, 1 colher de sopa de farinha de trigo, sal a gosto. Amassar todos os ingredientes. Em pirex untado e polvilhado com farinha de rosca, colocar a metade do purê e depois o recheio de cogumelos. Cobrir com a outra metade do purê. Passar por cima 1 colher de creme de leite e polvilhar com farinha de rosca. Levar ao forno.

Salada de Cogumelos

cogumelos

sal

molho de salada

salsa picadinha.

Para salada podem ser usadas todas as espécies comestíveis de cogumelos. Limpar e lavar cuidadosamente os cogumelos. Cozinhá-los em água e sal durante 10 minutos. Deixar esfriar e temperar com um molho de salada, juntando salsa picadinha.

Refogados

Como na cozinha vegetariana não se usam frituras, as verduras são também cozidas ou refogadas sem gordura. É importante manter integrais as suas propriedades, cozinhandoas com o mínimo de líquido possível, evitando assim a necessidade de escorrer o caldo, que durante o cozimento recebeu a maior parte dos sais minerais.

O alho e a cebola devem ser postos em uma panela seca em fogo brando, mexendo-os sem parar até ficarem vidrados. Juntar, então, a verdura picada e tini pouquinho de caldo de verduras (ver receita) ou molho de tomates (ver receita) e deixar refogar em fogo brando até a verdura estar macia, mas ainda firme. Se ainda sobrar líquido, engrossar com farinha de trigo integral (desmanchada em água), ou ralar bem fina uma batatinha descascada no líquido fervente. Usar pouco sal. Ao tirar do fogo, temperar a verdura com um pouquinho de óleo ou nata, algumas gotas de limão, tempero vegetal e ervas de cheiro picadas.

Algumas verduras como alcachofras, milho verde, favas, palmito, couve-flor precisam ser cozidas em mais água. Neste caso não jogar fora o caldo que sobra, mas usá-lo em sopas, molhos, arroz, polenta ou como bebida.

Damos a seguir algumas sugestões de temperos que mais realçam o paladar próprio de cada vegetal:

Abobrinha: Orégano, manjerona e molho de tomates.

Berinjela: Louro, manjeriço e molho de tomates.

Beterraba: Passas, limão, cozinhar em molho de tomates e engrossar com maizena. Temperar com mel a gosto.

Brócoli: Cominho, alho e molho branco.

Cenoura, abóbora: Salsa e nata ou molho branco.

Couve: Cominho, cebola e molho branco ou de tomates.

Couve-flor, rábano: Noz-moscada e molho branco.

Espinafre, escarola: Noz-moscada e molho branco ou tomates picados.

Folhas e cabos de beterraba: Orégano e molho branco.

Jiló: Bastante cebola e tomates picados.
Mandioquinha: Orégano, pimentão e tomate.
Pimentão: Orégano, louro e molho de tomates.
Porro: Noz-moscada e molho branco ou de tomates.
Vagens, ervilhas: Orégano, cebola e molho branco.

455

Abobrinha com Ovos

*1 abobrinha
alho
cebola
tomates
caldo de verdura (ver receita)
salsa picadinha
óleo e umas gotas de limão
alguns ovos*

Cortar uma abobrinha em tirinhas ou em pedacinhos e refogar com alho, cebola e uns tomates. Depois de refogada, juntar um pouco de caldo de verdura (receita no. 94), salsa picadinha, óleo e umas gotas de limão. Pouco antes de servir quebrar dentro alguns ovos, deixando ferver mais um pouco, com a panela tampada, para que os ovos cozinhem.

Aipo com Tomate

*1 xícara de aipo fervido
1 dente de alho
2 colheres de sopa de salsa
3 tomates
1 cebola bem picada*

Preparar um molho com a cebola, o alho, a salsa. Depois de pronto ajuntar o aipo com um pouco de água para que fique suculento. Servir quente.

Aspargos à Parisiense

1/2 litro de leite

2 colheres de sopa de fécula de batata

1 colher de sopa de óleo

sal a gosto

3 gemas

1 lata ou vidro de aspargos

2 colheres de creme de leite

Fazer um molho grosso com 1/2 litro de leite, 2 colheres de fécula de batata, 1 colher de sopa de óleo, sal a gosto, 3 gemas. Feito o molho, juntar-lhe o conteúdo de uma lata ou vidro de aspargos, com a água, e deixar ferver durante alguns minutos em fogo brando. No momento de servir, acrescentar 2 colheres de creme de leite.

Cenouras com Molho Branco

algumas cenouras

molho branco

Cozinhar algumas cenouras e parti-las pelo comprimento. Cobrir com molho branco (ver receita73) e queijo ralado.

456

Cenouras com Ovos

cenouras

ovos batidos temperados com sal

Cozinhar as cenouras em água e sal e cortá-las em rodela finas. juntar ovos batidos temperados com sal e despejar a mistura em frigideira; mexer um instante e virar a mistura em um prato para que os ovos não fiquem cozidos demais. Servir com torradas.

Ervilhas Refogadas

250 gramas de ervilhas frescas
1 colher de sopa de óleo
salsa picada
1 cebola pequena
sal à gosto

Refogar a cebola, juntar a ervilha e tampar a panela até a ervilha amolecer. Tirar a tampa até o resto da água secar. Temperar com sal, óleo e a salsa. Servir com batatas ao forno.

Espinafre com Ricota e Ovos

1 maço de espinafre
1 cebola picada
3 colheres de sopa de óleo
5 ovos
1 xícara de ricota
2 colheres de sopa de nata
2 colheres de sopa de queijo ralado
sal a gosto

Lavar e picar as folhas do espinafre, refogando-as com a cebola e sal até amolecerem. Em separado, misturar a ricota com a nata. Pôr o espinafre em uma forma e fazer 5 "ninhos". Colocar em cada um a mistura de ricota e, por cima desta, um ovo. Salpicar um pouco de sal sobre os ovos e polvilhar com queijo ralado. Servir quente com ou sem molho de tomate.

457

Mandioca Estufada

2 colheres de molho de tomate
1 cebola Picada
2 quilos de mandioca
2 colheres de sopa de nata
sal a gosto
1 colherinha de salsa
1 colher de sopa e óleo

Ferver a mandioca em água e sal e escorrer, cortando-a em pedaços. Preparar em uma panela um molho de tomate, cebola, alho e óleo. Fazer estufar a mandioca nesse molho durante 20 minutos ou meia hora, em fogo lento e, 5 minutos antes de retirá-la do fogo acrescentar a salsa.

Mandioquinha Ensopada

molho de tomate

cebola

alho

óleo

sal

1/2 quilo de mandioquinha temperos verdes

Fazer um molho de tomate, cebola, alho, óleo e sal. juntar a seguir 1/2 quilo de mandioquinha raspada, temperos verdes. Pingar água, tampar a panela e deixar a mandioquinha cozinhar em fogo brando. A mandioquinha pode ser servida assim simples ou misturada com carne vegetal moída ou glúten.

Milho Verde Ensopado

2 xícaras de milho verde em grão

1/2 xícara de salsão picado

1/2 Pimentão verde picado

1 cebola picada

1 xícara de tomate picado

2 xícaras de água

3 colheres de sopa de óleo

3 colheres de sopa de farinha de trigo

2 xícaras de leite

1 colher de sopa de molho de soja

1 Pitada de páprica doce

sal a gosto

Cozinhar, em fogo brando, o milho, o salsão, o pimentão, a cebola, o tomate e sal na água, por 1/2 hora. Torrara farinha, juntar o leite, o sal e o óleo, deixando no fogo até ferver, mexendo sempre. juntar isto à mistura anterior quando já estiver cozida. Acrescentar o molho de soja, salpicar com a páprica e servir como acompanhante de arroz ou purê de batata, ou ainda sobre torradas.

Picadinho de Verdura

1 xícara de cogumelo (ou palmito)

picado

1 xícara de aipo picado

1 xícara de repolho picado

2 colheres de sopa de óleo

1 cebola

1 xícara de feijão verde

4 ovos

1 1/2 xícara de leite

1 colherinha de alho

sal a gosto

1 colher de sopa de salsa

Refogar as verduras, machucando-as. Bater os ovos junto com o leite e despejar sobre os legumes, deixando cozinhar tudo lentamente sobre fogo moderado, e revolvendo cuidadosamente, juntar um molho feito com o alho, a salsa, a cebola e o óleo. Cozinhar por mais alguns minutos e servir.

Quibebe

abóbora madura

cebola

alho

sal

óleo

temperos verdes

Descascar um pedaço de abóbora madura, tirar as sementes e os fios, cortar em pedacinhos, refogando com cebola, alho e sal. Acrescentar o óleo e água e deixar cozinhar. Depois de cozida, esmagar a abóbora com um garfo, juntar-lhes temperos verdes. Deixar mais um minuto no fogo para que tome bem o gosto e servir quente.

Refogado de Milho Verde

6 espigas

3 colheres de sopa de óleo

1 cebola picada

2 dentes de alho esmigalhadas

2 tomates maduros picados

1/2 folha de louro sal a gosto

Cortar o milho das espigas e cozinhá-lo em pouca água e sal até ficar macio. Fazer um molho do restante dos ingredientes, cozinhando ligeiramente por uns minutos. Juntar o milho cozido e deixar ferver por mais 5 minutos, e servir.

459

Refogado de Quiabo

1 1/2 quilo de quiabo tenro
2 colheres de sopa de óleo
1 cebola picada
2 dentes de alho esmigalhados
2 xícaras de tomate sem pele
1 colher de sopa de molho de soja
sal a gosto

Cortar as extremidades dos quiabos e picá-los em pedaços de 2 cm de comprimento. Fazer um refogado dos outros ingredientes e cozinhar por um minuto. Acrescentar o quiabo e mais sal, se for necessário, e cozinhar até amolecer, em fogo brando.

Refogado de Pimentão

pimentões
1 cebola picada
2 dentes de alho esmigalhados
2 xícaras de tomate sem pele
1 colher de sopa de molho de soja
sal a gosto

Limpar e picar os pimentões. Cozinhar com pouca água em fogo brando. Fazer um molho como na receita anterior e juntar aos pimentões já cozidos. Cozinhar por mais um ou dois minutos e servir.

460

[Continua em Capítulo 19c - Receitas Culinárias](#)