

II. Massas e Glúten

Massas

Canelone

1 xícara de carne vegetal (ou glúten cozido e moído)

1 xícara de palmito picado

1 xícara de ricota ou queijo-minas ralado

1/2 xícara de tomate

1/2 xícara de cebola alho cheiro-verde

1 ovo

10 azeitonas picadas sal a gosto

1 pitada de noz-moscada

Cortar a massa em retângulos do tamanho desejado. Cozinhar em água salgada por 10 minutos. Preparar um recheio firme com a carne vegetal, ou glúten, o palmito, a ricota, o tomate, a cebola e demais ingredientes citados. Adicionar algumas colheradas de farinha integral, se necessário. Recheiar cada retângulo de massa ao comprido e enrolar. Colocar em pirex retangular, untado. Cobrir com um molho de tomate espesso e uma camada grossa de queijo-minas, ralado ou em fatias e 1 colher de chá de orégano. (Ver Macarrão Integral.)

Macarrão Assado

1 xícara de de macarrão cru

1 xícara de polpa de tomate

1 colher de sopa de cebola picada

1 colher de sopa de óleo

1 ovo

1 pitada de sálvia ou tomilho

sal a gosto

Partir o macarrão em pedaços de uns 3 cm, pô-lo em água salgada fervente, cozinhando-o bem. Despejá-lo no coador e lavá-lo, deixando escorrer. Cozinhar em seguida a cebola, o óleo e a sálvia ou tomilho durante alguns minutos, sem que tomem côr. Acrescentar o tomate e deixar ferver. Acrescentar sal a gosto, e a seguir, o ovo batido, revolvendo bem. Acrescentar o macarrão cozido, pôr tudo em uma assadeira azeitada, levando ao forno para que doure.

461

Macarrão Integral*2 ovos**300 gramas de farinha integral fina água*

Bater vigorosamente os OVOS. juntar aos poucos a farinha e amassar muito bem até formar uma massa firme. Deixar descansar por uma hora. Formar três bolas que se abrem com um rolo, na mínima espessura possível. Deixar descansar por uma hora. Cortar em tiras, colocá-las uma sobre a outra e cortar em macarrão na largura desejada. Espalhar o macarrão e deixá-lo secar por mais 1/2 hora. Cozinhar em água levemente salgada. Coar e servir com verduras, molho de tomate e queijominas, ralado. Pode também ser usado como prato doce, com compota de frutas e açúcar mascavo e um pouco de nata fresca.

Macarrão de Ricota*1 xícara de ricota**3 colheres de sopa de cebolinha**2 ovos**1/4 de xícara de pão frito cortado em cubos**2 colheres de sopa de nata**sal a gosto*

Misturar todos os ingredientes e encher quadrados de massa e cobrir com outros quadrados, cuidando para que fiquem bem fimes nas bordas. Colocá-los, em seguida, em água fervendo e, uma vez cozidos, servir com molho. Para fazer a massa tomar 2 ovos, 1/2 xícara de leite, sal e suficiente farinha para fazer uma massa como para fazer macarrão.

462

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, cozinhando-as 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, manjerição 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.

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 Tefal; 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.

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 1/2 xícara de salsão picado
1 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. Torrar a 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

1/2 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 sala 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

II. Massas e Glúten

Massas

Canelone

1 xícara de carne vegetal (ou glúten cozido e moído)
1 xícara de palmito picado
1 xícara de ricota ou queijo-minas ralado
1/2 xícara de tomate
1/2 xícara de cebola alho cheiro-verde
1 ovo
10 azeitonas picadas
sal a gosto
1 pitada de noz-moscada

Cortar a massa em retângulos do tamanho desejado. Cozinhar em água salgada por 10 minutos. Preparar um recheio firme com a carne vegetal, ou glúten, o palmito, a ricota, o tomate, a cebola e demais ingredientes citados. Adicionar algumas colheradas de farinha integral, se necessário. Recheiar cada retângulo de massa ao comprido e enrolar. Colocar em pirex retangular, untado. Cobrir com um molho de tomate espesso e uma camada grossa de queijo-minas, ralado ou em fatias e 1 colher de chá de orégano. (Ver Macarrão Integral.)

Macarrão Assado

1 xícara de de macarrão cru
1 xícara de polpa de tomate
1 colher de sopa
de cebola picada
1 colher de sopa de óleo
1 ovo
1 pitada de sálvia ou tomilho
sal a gosto

Partir o macarrão em pedaços de uns 3 cm, pô-lo em água salgada fervente, cozinhando-o bem. Despejá-lo no coador e lavá-lo, deixando escorrer. Cozinhar em seguida a cebola, o óleo e a sálvia ou tomilho durante alguns minutos, sem que tomem côr. Acrescentar o tomate e deixar ferver. Acrescentar sal a gosto, e a seguir, o ovo batido, revolvendo bem. Acrescentar o macarrão cozido, pôr tudo em uma assadeira azeitada, levando ao forno para que doure.

Macarrão Integral

2 ovos

300 gramas de farinha integral fina

água

Bater vigorosamente os ovos. Juntar aos poucos a farinha e amassar muito bem até formar uma massa firme. Deixar descansar por uma hora. Formar três bolas que se abrem com um rolo, na mínima espessura possível. Deixar descansar por uma hora. Cortar em tiras, colocá-las uma sobre a outra e cortar em macarrão na largura desejada. Espalhar o macarrão e deixá-lo secar por mais 1/2 hora. Cozinhar em água levemente salgada. Coar e servir com verduras, molho de tomate e queijominas, ralado. Pode também ser usado como prato doce, com compota de frutas e açúcar mascavo e um pouco de nata fresca.

Macarrão de Ricota

1 xícara de ricota

3 colheres de sopa de cebolinha

2 ovos

1/4 de xícara de pão frito cortado em cubos

2 colheres de sopa de nata

sal a gosto

Misturar todos os ingredientes e encher quadrados de massa e cobrir com outros quadrados, cuidando para que fiquem bem firmes nas bordas. Colocá-los, em seguida, em água fervendo e, uma vez cozidos, servir com molho. Para fazer a massa tomar 2 ovos, 1/2 xícara de leite, sal e suficiente farinha para fazer uma massa como para fazer macarrão.

Panqueca de Brócolos

1 colher de sopa de maizena
2 ovos
1 maço de brócolos
queijo ralado
1 colher de sopa de farinha de trigo
2 xícaras de leite
1 xícara de molho de tomate
1 colher de chá de sal

Bater os ovos, dissolver a maizena e a farinha de trigo no leite, acrescentar aos ovos batidos. Temperar com sal. Limpar, lavar temperar os brócolos. Preparar os brócolos em molho branco bem espesso. Fazer as panquecas e rechear de brócolos; arrumar na travessa que irá à mesa, regar com o molho de tomate e polvilhar queijo ralado.

Panquecas Recheadas

1 xícara de água
1 xícara de leite
1 xícara de farinha integral
1 xícara de farinha branca de trigo
1 ovo
1 colher de chá de sal
Recheio: espinafre com carne vegetal palmito ervilhas cogumelos

Preparar uma massa semi-líquida com água, o leite, a farinha integral, a farinha branca, o ovo e o sal. Deixar descansar por 1 hora. Untar uma frigideira *Tefal*, levá-la ao fogo e derramar nela 1/2 xícara de massa, cuidadosamente. Quando estiver firme e dourada, virar a panqueca para deixar dourar também do outro lado. Colocar no centro um recheio de carne vegetal, ou de palmito e ervilhas, etc. Enrolar e colocar em forma retangular untada. Preparar as panquecas restantes e proceder da mesma forma, colocando uma ao lado da outra. Cobrir com molho de tomates e queijo-minas. Assar no forno quente por 5 a 10 minutos (até que o queijo derreta).

Ravioli de Espinafre

Recheio:

*1 xícara de espinafre refogado
2 dentes de alho
2 colheres de sopa de salsa
1/4 de colher de pimentão picado
1 cebola palmito ou cogumelos
2 colheres de queijo
2 ovos bem batidos
sal a gosto*

Massa:

*2 xícaras de farinha
1 colher de sopa de azeite
2 ovos
se for necessário acrescentar água
sal a gosto*

Refogar a cebola, o alho e o pimentão, adicionar o espinafre e antes de retirar do fogo, juntar o queijo, a salsa picada, o ovo, e com isso encher os ravióles. Preparar uma massa como para macarrão e dividir em duas partes. Uma vez estiradas, colocar o recheio sobre a capa da massa e cobrir com a segunda capa, cortando-a depois em quadradinhos com a carretilha com que se corta pastéis, cuidando para que as bordas fiquem bem unidas. Convém deixá-los secar um pouco antes de cozinhá-los. Fervê-los por alguns minutos em água com sal, escorrê-los e cobri-los com um molho de tomates e queijo ralado.

Salada de Macarrão

*1 repolho de tamanho médio
2 xícaras de macarrão
4 batatas médias cozidas
3 ovos cozidos
1 pimentão verde
1 cebola pequena
páprica
sal a gosto*

Misturar tudo, menos um dos ovos. Acrescentar a maionese que for necessária. Ralar o ovo restante sobre a superfície do prato de salada, salpicando logo com a páprica (pó de pimentão doce).

Suflê de Macarrão

1 pacote de cabelo-de-anjo
1 litro de leite
100 gramas de queijo ralado
4 ovos
200 gramas de ricota

Cozinhar rapidamente 1 pacote de cabelinho-de-anjo. Escorrer e pôr dentro do leite quase fervendo e deixar cozinhar até secar, mexendo sempre. Tirar do fogo e juntar os ovos, batendo vigorosamente. Acrescentar o queijo ralado e a ricota, e levar para assar. Depois de dourado, servir com molho de tomate e ervilhas.

Glúten**Preparo de Glúten**

1 quilo de farinha de trigo
3 xícaras de água
Molho:
3 colheres de sopa de massa de tomate
1 xícara de shoyu
1 de dente de alho socado
1/2 xícara de beterraba ralada (crua) água suficiente para cobrir totalmente os bifes

Misturar a farinha e a água e amassar muito bem. Cobrir com água e deixar de molho durante a noite (ou pelo menos, durante 1 hora). Lavar em várias águas para soltar o amido (vá amassando dentro da água como se estivesse amassando pão). Deixar de molho em água durante 10 minutos para facilitar abrir os bifes. Pegar pequenos pedaços e esticar o máximo possível, em todos os sentidos, formando assim os bifes e cozinhar em fogo brando durante 1 hora, em molho. Depois de cozido, empregar da maneira desejada: bifes à milanesa (passando no ovo e na farinha de rosca): moído (refogado em um pouco de óleo, cebola picada e outros temperos a gosto) ou cortado em tirinhas, refogado em óleo e servido com molho de tomate.

Assado de Glúten - I

2 xícaras de glúten cozido e moído
1/2 xícara de cebola ralada
1/4 de xícara de salsa picada
1 dente de alho socado
2 colheres de sopa de shoyu
1 xícara de farinha de rosca
1 xícara de purê de tomate
1 ovo batido
1 colher de chá de sal
1/2 colher de chá de sal de aipo

Misturar tudo e levar a assar em forma untada.

Assado de Glúten - II

2 xícaras de glúten cozido
1/2 xícara de castanha-do-pará
2 ovos batidos
2 ovos cozidos picados
1 cebola grande
2 colheres de sopa de massa de tomate
2 colheres de sopa de óleo cheiro-verde
1 folha de louro

Moer o glúten com as castanhas e a cebola. juntar os demais ingredientes e a folha de louro quebradinha. Pôr sal à vontade. Pôr numa forma untada um pouco de molho em que se cozinhou as fatias de glúten. Na falta dele' então um pouco de molho japonês. Colocar nessa forma toda a mistura e, sobre essa, um pouco mais dç molho. Forno moderado por 1 hora. Ao retirar do forno, se tiver mais molho, acrescentar mais sobre o assado.

Assado de Glúten com Aveia

2 xícaras de glúten cozido e moído
1/4 de xícara de aveia
2 ovos batidos
2 colheres de sopa de molho japonês
2 colheres de sopa de óleo
1 cebola picada
2 colheres de sopa de pimentão
picadinho
3 colheres de sopa de molho espesso
de tomate

Refogar a cebola no óleo. Acrescentar aos outros ingredientes. Misturar bem e assar em pirex untado.

466

Bacalhoadas Vegetarianas

6 batatas grandes
1 xícara de molho de tomate
1 vidro de leite de coco
fatias de glúten
2 ovos cozidos
1/2 xícara de óleo
louro
coentro
salsa
pimentão
azeitonas

Cozinhar as batatas com casca; descascase as mesmas depois de cozidas, cortase cada uma pelo meio e arruma-se as mesmas num pirex, de tal maneira que as partes cortadas estejam voltadas para cima, onde se salpica um pouco de sal. Põe-se também as fatias de glúten cortadas em pedaços um pouco menores. Cortar as cebolas em rodela grossas e dourar só um pouco no óleo. Acrescentar o molho de tomate, o louro, o coentro e o leite de coco. Deixar ferver por uns 2 ou 3 minutos. Pôr isto, às colheradas sobre as batatas e o glúten e assar por uns 20 minutos. Retirar então enfeitar com rodela de pimentão e de ovos, também com azeitonas pretas e galhinhos de salsa.

Bolinhos de Glúten

2 xícaras de glúten cozido e moído
 1 xícara de farinha de rosca
 1 cebola ralada
 1 colher de sopa de molho japonês
 2 ovos batidos
 2 colheres de sopa de óleo
 temperos verdes
 sal a gosto

Refogar a cebola. juntar os demais ingredientes. Fazer os bolinhos e dourar em pouco óleo, ou assá-los em banhomaria, em forma untada e enfarinhada. Depois fazer um molho usando 1 1/2 xícaras de caldo de legumes (batata, por exemplo), Torrar 1 colher de sopa de farinha e juntar ao caldo de legumes e um pouco de nata. Cozinhar até ficar cremoso. Despejar sobre os bolinhos e assar um pouco no forno.

467

Glúten com Sabor Defumado

Molho:
 3 tomates maduros
 3 colheres de sopa de óleo
 1 cebola média picada
 3 dentes de alho grandes picados
 1 colher de sobremesa de extrato de tomate
 1/4 de copo de molho de soja (shoyu)
 10 azeitonas pretas ou verdes
 150 gramas de ricota defumada cortada em pedaços
 1 folha de louro
 5 copos de água, fervente
 sal (se necessário)

Preparar o glúten como indica a receita, com 1 quilo de farinha de trigo, e reservar. Quando o molho estiver fervendo, jogar dentro o glúten cortado em pedaços de tamanho médio, e deixar cozinhar em panela de pressão por 1/2 hora. Se notar que a. água é pouca, acrescenta-se mais. Destampar e deixar cozinhar mais um pouco, acrescentando 1 colher de sopa bem cheia de salsa e cebolinha verde, picadas. Pôr o glúten em um pirex e colocar por cima algumas fatias de mussarela. Servir quando estiverem derretidas.

Refogado de Glúten

2 xícaras de glúten cozido
1/2 xícara de castanha-do-pará
1 cebola grande
2 ovos batidos
1 folha de louro
temperos verdes
sal a gosto

Passar pela máquina de moer os três primeiros ingredientes. Acrescentar um pouco do molho em que foi cozido o glúten ou, então, molho japonês. Refogar, e juntar os ovos. Este refogado pode ser usado como recheio de pastéis, tortas, etc.

468

Salgadinhos de Glúten

1 xícara de carne vegetal ou glúten
cozido moído
1/2 xícara de queijo ralado
2 ovos
3/4 de xícara de farinha de rosca
3/4 de xícara de nozes ou castanhas moídas
1 cebola ralada
2 dentes de alho socados
1/4 de xícara de pimentão picadinho ou ralado
1 pitada de orégano
sal a gosto

Misturar bem todos os ingredientes. Fazer bolinhas (pegando a massa com uma colher de chá). Assar em tabuleiro untado, por 30 a 40 minutos.

Strogonoff Vegetal

700 gramas de glúten cozido
 3 colheres de sopa de óleo
 1 cebola picadinha
 1 vidro pequeno de cogumelos
 4 colheres de sopa rasas de farinha de trigo
 1 cravo moído
 1 copo de água
 3 colheres de sopa de shoyu
 1/4 de copo de massa de tomate
 2/3 de copo de creme de leite
 3 colheres de sopa de caldo de limão
 sal a gosto

Cortar o glúten em quadradinhos e refogá-lo em 2 colheres de óleo. Deixar de lado. Refogar a cebola em 1 colher de óleo. juntar os cogumelos (sem água), o cravo e a massa de tomate dissolvida na água dos cogumelos. Deixar ferver 10 minutos aproximadamente, em fogo brando. À parte, torrar a farinha de trigo até que fique dourada. Bater no liquidificador a farinha torrada, a água, o sal e o *shoyu*. Despejar na mistura da cebola, ainda no fogo, mexendo sem parar, até engrossar. Acrescentar o glúten e deixar ferver. Misturar o limão ao creme de leite, misturando tudo na hora de servir. Servir com arroz.

469

XIII. Biscoitos, Pães e Torradas**Biscoitos****Biscoitinhos de Avelã**

7 claras 250 gramas de avelã 1 limão com casca 1 colher de chá de canela 1 colher de café de cravo 1 pitada, de nozmoscada 75 gramas de polvilho 75 gramas de aveia 200 gramas de mel.

Bater as claras em neve e acrescentar aos poucos todos os outros ingredientes já misturados. Com colher formar os biscoitinhos, colocando-os em forma untada e polvilhada com farinha de rosca. Levar imediatamente para assar em forno brando, previamente aquecido.

Biscoitinhos de Erva-Doce

250 gramas de farinha de trigo
250 gramas de açúcar mascavo
3 ovos
1 colher de sopa de erva-doce

Bater o açúcar e os ovos até ficar espumoso. Acrescentar então a farinha e a erva-doce. Com colher formar montinhos em forma untada e levar ao forno brando para assar.

Biscoitos de Amendoim

1 xícara de creme de leite
1 xícara de açúcar mascavo
1 1/2 xícaras de farinha integral
600 gramas de creme de amendoim umas gotas de baunilha
2 colheres de sopa de farinha de trigo

Ajuntar todos os ingredientes e amassar bem. Se a massa estiver seca, acrescentar mais um pouquinho de creme de leite. Formar os biscoitinhos, colocar em forma untada e assar.

470

Biscoitos de Aveia

3 xícaras de aveia
1 xícara de creme de leite
2 xícaras de farinha integral
1 xícara de açúcar mascavo
4 bananas nanicas amassadas um pouco de canela e cravo moídos
1 pitada de sal

Misturar todos os ingredientes e com colher colocar a massa em forma untada e assar em forno brando.

Biscoitos de Aveia e Germens de Trigo

*1 1/2 xícaras de açúcar mascavo
peneirado
3/4 de xícara de óleo
1 ovo
1 colher de chá de baunilha
1 xícara de amendoim moído
1 xícara de aveia
1 xícara de germens de trigo
1 pitada de sal
1 1/2 xícaras de farinha de trigo*

Misturar bem todos os ingredientes. Formar bolinhas e colocá-las em assadeira untada e apertar com um garfo. Levar ao forno.

Biscoitos de Baunilha

*3 ovos
1/2 xícara de azeite
1 xícara de açúcar
1 colherinha de baunilha
4 1/2 xícaras de farinha*

Bater bem os ovos, juntar o azeite, e bater mais um pouco. Adicionar o açúcar, a baunilha e a farinha. Dar-lhes a forma que mais agradar. Também pode-se fazer com essência de limão.

471

Biscoitos de Coco - I

*2 xícaras de farinha integral
1/2 xícara de farinha de trigo
1/2 xícara de farinha de soja
1 xícara de creme de leite
1 xícara de açúcar mascavo
1 1/2 cocos ralados
1 colher de sopa de óleo
suco e casca de limão
1 pitada de sal*

Misturar todos os ingredientes, amassar bem e esticar a massa em uma forma untada. Com carretilha de pastel, cortar tudo em quadradinhos e assar em forno brando.

Biscoitos de Coco - II

1 coco ralado
250 gramas de creme de leite
400 gramas de açúcar mascavo
2 a 3 ovos
1 quilo de araruta

Juntar o coco, o açúcar, o creme de leite e a araruta e ir colocando os ovos enquanto se continua amassando. Enrolar no formato de argolinhas ou como desejar. Assar em tabuleiro untado; forno médio.

Biscoitos de Farinha Integral

2 xícaras e
1/4 de farinha integral
1 xícara de açúcar mascavo
1 xícara de nata espessa

Fazer uma massa branda com 2 xícaras e 1/4 de farinha integral, 1 xícara de açúcar mascavo, e 1 xícara de nata espessa. Amassar o menos possível, estender até que fique fina, cortá-la em quadrados ou rodela, e assar em forno quente.

Biscoitos de Passas

1/2 xícara de nata
1 xícara de açúcar mascavo
3 ovos
1 xícara de passas
farinha

Misturar a nata e o açúcar, juntar depois os ovos batidos. Adicionar as passas e farinha suficiente para fazer uma massa que se possa estender com o rolo. Cortar os biscoitos e levá-los ao forno.

Biscoito de Polvilho Azedo

1 pires de farinha de milho peneirada
1 pires de polvilho azedo
5 colheres de sopa de óleo
2 ovos

Escaldar a farinha com leite (quantidade que dê para umedecer). Misturar, em separado, o polvilho com os ovos inteiros, o óleo e uma pitada de sal. juntar as duas misturas e pingar em forma sem untar. Forno regular.

Biscoitos de Polvilho e Fubá

1 prato de polvilho
1 pires de fubá
1 colher de sopa de açúcar mascavo
óleo suficiente para dar liga aos ingredientes

Amassar bem e fazer biscoitinhos finos e pequenos e assar.

Broinhas de Araruta

1 1/2 xícaras de açúcar mascavo
2 ovos
1 xícara de creme de leite
1 colher de sopa de óleo
1/2 quilo de araruta
raspa de limão

Bater as claras em neve, acrescentar as gemas, o açúcar e bater mais um pouco. Juntar então a araruta, o creme de leite e o óleo. Misturar com as mãos até ficar uma massa homogênea (se ficar mole e não ligar, juntar mais um pouco de araruta). Formar broinhas e colocar em tabuleiro untado e polvilhado com farinha de trigo. Forno regular. Depois de assadas retirar do forno e deixar esfriar para descolar do tabuleiro.

Palitos de Trigo Integral

2 xícaras de farinha integral
1/2 colherzinha de sal
4 colheres de sopa de óleo
2 colherinhas de açúcar mascavo
2/3 de xícara de água fria

Misturar os ingredientes secos em uma tigela. Acrescentar o óleo e misturar com a farinha, com as pontas dos dedos. Juntar a água lentamente, mexendo a mistura com o garfo, formando uma massa de consistência média. Colocar em uma tábua e amassar, dobrando-a repetidamente e comprimindo-a a fim de reter o ar. Depois esticar com o rolo até que tenha 1 cm de espessura. Cortar em tiras de 1 cm de largura, enrolando cada uma para formar palitos. Cortar em pedaços de 8 cm, e colocar em uma assadeira, deixando um pouco de espaço entre os palitos, e pondo a assar em forno moderado durante uns 20 minutos ou mais, de modo que dourem bem.

Sequinhos de Maizena

1/2 xícara de maizena
1/4 de xícara de açúcar mascavo
1 ovo
2 colheres de sopa de coco ralado
1 colher de sopa de creme de leite

Misturar todos os ingredientes e amassar até ficar uniforme; enrolar e cortar em pedacinhos que serão marcados com um garfo. Colocar em assadeira untada e polvilhada com farinha e assar em forno não muito quente.

Pão de Aveia*1 colher de sopa de fermento**Fleishmann granulado**1 colher de chá de açúcar**1/2 xícara de água morna**2 colheres de sopa de óleo**1 colher de sopa de açúcar branco ou mascavo**1 colher de sopa de sal**1 xícara de aveia instantânea**2 xícaras de águafer-vendo**5 xícaras de farinha de trigo**1/2 xícara de farinha de soja ou 1/2 xícara de amendoim*

Dissolver o fermento e o açúcar na primeira quantidade de água morna e deixar crescer coberto por 10 minutos. Numa tigela grande, misturar o óleo, a segunda quantidade de açúcar, o sal e a aveia. juntar a água fervendo e deixar até que fique morno. Adicionar a mistura de fermento à de aveia. juntar a farinha de trigo e a de soja. Misturar bem, e se estiver muito mole, juntar mais farinha. Amassar durante 10 minutos em mesa enfarinhada. Deixar a massa crescer numa tigela. Dividir a massa ao meio e formar 2 pães, amassando bem. Colocar em forma quente até ficar dourado e seco dos lados (cerca de 1 hora). Tirar das formas para esfriar.

Pão de Batata*1 colher de sopa de fermento seco**1 copo de água morna**1 colher de sopa de açúcar**1 colher de sopa de óleo**1 colher de sopa de sal**2 copos de batatas cozidas e amassadas**4 copos de farinha de trigo*

Dissolver o fermento e o açúcar na água morna. Deixar crescer. Acrescentar o óleo, sal e as batatas. juntar metade da farinha e misturar bem. Acrescentar a farinha restante e amassar até que a massa fique bem macia. Deixar crescer até que dobre de tamanho. Colocar os pães em forma untada esperar que cresçam novamente. Assar em forno quente.

Pão de Centeio

6 xícaras de farinha de trigo integral
5 xícaras de farinha de centeio
1 tablete de fermento fresco
1 litro de água morna
2 colheres de sopa de açúcar mascavo
1 1/2 colheres de sal
2 colheres de sopa de óleo

Desmanchar o fermento em 1 1/2 xícaras de água. juntara água e o sal, açúcar e o azeite. Misturar bem. Acrescentar as farinhas, deixando para polvilhar a tábua de amassar. Pôr para levedar. Depois amassar mais duas vezes. Colocar em forma e deixar levedar até ir ao forno quente.

Pão de Mandioca (Aipim)

1 quilo de farinha de trigo
1/2 quilo de mandioca cozida
3 colheres de nata ou creme de leite
2 ovos inteiros
1/2 xícara de óleo
1 tablete de fermento Fleishmann

Cozinhar a mandioca com pouco sal e guardar a água em que foi cozida para desmanchar o fermento e a farinha. Preparar o fermento na água em que foi cozida a mandioca (água morna). Deixar crescer 10 minutos. Juntar os outros ingredientes, amassando bem. Deixar levedar a massa dentro de uma tigela coberta em lugar morno, até que dobre de volume. Modelar os pães e deixar crescer novamente. Levar ao forno.

Pão de Queijo

3 xícaras de chá bem cheias de polvilho azedo
1 xícara de chá de leite
1/2 xícara de chá de água
1/2 xícara de chá de óleo
1 colher de chá de sal
1 ovo
1 xícara de chá de queijo mineiro ralado

Umedecer o polvilho com o leite. Ferver a água com o óleo e o sal e esaldar o polvilho. juntar o ovo e o queijo, amassando bem. Fazer pãezinhos, colocando-os em assadeira. Assar em forno bem quente durante 10 minutos, e então abaixar a

temperatura do forno, deixando por mais 20 minutos.

476

Pão Integral

2 quilos de trigo integral

2 colheres de sopa de fermento seco para pão

3 colheres de sopa de mel ou melado

1 colher de sopa de sal

6 colheres de sopa de óleo de milho

água morna o suficiente para dar consistência de massa de pão

Colocar a farinha em uma vasilha. Fazer uma abertura no centro da farinha e colocar a água morna e o fermento. juntar os outros ingredientes, amassar bem, deixar crescer a massa por mais de 1/2 hora. Após essa meia hora, amassar novamente, fazendo-se pães pequenos e colocando-os numa forma. Quando estiverem crescidos, levá-los ao forno préaquecido.

Torradas

A base de todas as torradas é o pão assado duas vezes. Pode-se fazer com pão fresco ou de vários dias, mas não se deve empregar pão impróprio para o consumo. Para preparar torradas, cortar o pão, branco ou de trigo integral, em fatias de um centímetro de espessura. Colocar para torrar lentamente em forno de calor moderado, onde ficam até dourar. Deve evitar-se que o pão se queime, como também que o forno esteja apenas morno. A torrada bem feita não tem partes brancas. Como se conserva bem, pode preparar-se em quantidade. É um alimento de grande valor dietético, especialmente para os dispépticos.

477

Torradas com Bananas

1 xícara de leite
1 colher de mel
1/4 de xícara de nata
1 colher de sopa de maizena
2 bananas
algumas gotas de baunilha

Pôr o leite para ferver e engrossar com a maizena diluída em leite frio, deixando ferver até levantar. Acrescentar mel, uma pitada de sal, nata e as bananas cortadas em fatias. Servir sobre as torradas, que foram antes esquentadas com leite.

Torradas com Cerejas ou Outras Frutas

cerejas
outras frutas torradas
leite
nata doce

Cozinhar a fruta passando-a por coador com o suco, o qual se engrossa com um pouco de maizena ou farinha. Escaldar as torradas com leite e cobrir com a fruta e, se se desejar, pôr, um pouco de nata doce, com o que ficam muito saborosas.

Torradas com Molho de Tomates e Ervilhas Frescas

torradas
molho de tomates
ervilhas frescas

Preparar um molho com tomates e ervilhas frescas, vertendo-o sobre as torradas.

Torradas com Ovo

torradas
ovo

Derramar leite quente sobre as torradas, às quais se deve ter passado previamente nata e sal, e colocar sobre cada uma delas um ovo escaldado. Devem ser servidas quentes.

Torradas com Sopa

torradas
sopa

As sopas de legumes se tornam bem mais nutritivas com torradas. Colocar as torradas no prato e verter sobre elas a sopa quente.

Torradas com Suco de Fruta

torradas
suco de fruta

Engrossar o suco de qualquer fruta com um pouco de maizena, pôr as torradas de molho no leite quente, e cobrir com o suco.

XIV. Recheios Para Sanduíches

Abacate

1 abacate maduro amassado
algumas gotas de suco de limão
sal
temperos verdes a gosto

Misturar e usar como recheio.

Azeitonas e Nozes

1/2 xícara de azeitonas
1 xícara de nozes ou castanhas-do-pará (tudo picado)
2 a 3 colheres de sopa de maionese de soja
2 talos de aipo

Misturar e usar como recheio.

Azeitonas e Pimentão

1/2 xícara de pimentão picado
1/2 xícara de azeitonas picadas
2 colheres de sopa de cebola picada
maionese

Misturar tudo e usar a massa como recheio.

479

Azeitonas e Tomate

1 xícara de tomates picados (só a polpa)
1/2 xícara de azeitonas picadas maionese

Misturar todos os ingredientes e usar a mistura como recheio.

Coberto Para Canapés

2/3 de xícara de maionese cozida (ver receita)
1 colher de sopa de cebolinha verde
1 colher de chá de semente de coentro socada
1 pitada de pó de alho
2/3 de xícara de nata azeda
1 colher de sopa de salsa picada
1/4 de colher de chá de sal

Misturar todos os ingredientes. Deixar durante 1 hora, antes de servir, para que os sabores se misturem bem. Usar sobre canapés, pequenos sanduíches ou com batata.

Cogumelos e Ricota

150 gramas de ricota
3 colheres de creme de leite
1 colher de salsa picada
150 gramas de cogumelos bem picados e refogados com um ~inho de óleo sal
1 tomate sem pele (deixar secar bem)
umas gotas de limão
sal a gosto
50 gramas de azeitonas picadas

Bater a ricota com o creme de leite no liquidificador. Misturar os cogumelos já frios com a salsa, o limão e as azeitonas. Esta mistura juntar ao creme de ricota.

Creme de Leite e Agrião

50 gramas de creme de leite bem batido
2 colheres de sopa de agrião picado
sal a gosto
50 g de creme de leite bem batido.

Misturar com 2 colheres de sopa de agrião picado e sal a gosto.

480

Creme de Queijo

Ricota amassada com leite
sal
cebola
salsinha
cebolinha

Ricota amassada com leite, sal, cebola, salsinha e cebolinha. Passar uma camada grossa no pão, enfeitar com fatias finas de tomate.

Fatias Vegetarianas

100 gramas de nozes
100 gramas de gergelim
100 gramas de azeitonas picadas
70 gramas de creme de leite
50 gramas de maizena
50 gramas de flocos de milho
1 cebola grande
1/2 colher de chá de cominho
1 colher de sopa de temperos verdes
100 gramas de batatas cruas
100 gramas de queijo orégano
sal a gosto
2 xícaras de água

As nozes e o gergelim moer; as batatas, a cebola e o queijo ralar. Ajuntar todos os ingredientes e temperos e mexer bem com a água. Provar de sal. Colocar esta massa em forma untada e salpicada com farinha de rosca. Pincelar com creme de leite e polvilhar com farinha de rosca. Assar lentamente em forno brando durante 1 hora. Dourar um pouco. Tirar da forma e deixar esfriar e cortar em fatias. Usar como

recheio de sanduíches.

Maionese e Palmito

maionese de soja
tomate bem picado
azeitonas picadas
palmito picado
tempero a gosto

Maionese de soja, tomate bem picado, azeitonas picadas, palmito picado e tempero a gosto. Misturar tudo.

481

Pasta de Amendoim e Azeitonas

Reduzir a massa de amendoim a uma espécie de creme grosso, ajuntando-lhe água fria. Acrescentar azeitonas picadas, e estender a mistura sobre o pão. Se se desejar, pode-se acrescentar uma folha de alface com maionese.

Patê de Azeitonas

2 xícaras de ricota passada por peneira
1/2 xícara de azeitonas recheadas bem picadas
1/2 xícara de maionese sal a gosto rodela de azeitonas recheadas-para enfeitar

Misturar a ricota com a maionese. Acrescentar as azeitonas picadas e misturar tudo muito bem. Temperar a gosto. Colocar sobre uma tábua e enfeitar com rodela de azeitonas recheadas. Servir juntamente com torradinhas e bolachas salgadas.

Patê de Berinjela

1 berinjela média sem sementes
1 tomate grande
2 colheres de sopa de cheiro verde
1/2 cebola
2 folhas de louro
1 pitada de coentro ou orégano
1 a 2 dentes de alho
6 azeitonas
2 colheres de sopa de farinha de soja
sal a gosto

Descascar e picar a berinjela e os temperos, e cozinhá-los em fogo brando, sem água, por alguns minutos. Retirar as folhas de louro, adicionar as azeitonas sem caroço, e bater no liquidificador. Voltar ao fogo e adicionar a farinha de soja, deixando ferver e engrossar por alguns minutos, mexendo sem parar. Deixar esfriar e servir com rodela de tomate e ramo de salsa, como recheio de sanduíche.

482

Patê de Soja

1/2 cebola picadinha
4 colheres de sopa de farinha de soja
2 a 3 colheres de sopa de molho de,
tomate
manjerição ou orégano
salsinha picadinha

Dourar 1/2 cebola picadinha na frigideira sem óleo. Juntar 4 colheres de sopa de farinha de soja e mexer por alguns minutos. Juntar 2 a 3 colheres de sopa de molho de tomate feito em casa, manjerição ou orégano a gosto, e deixar ferver juntos por 2 a 3 minutos, mexendo sempre. Provar o sal. Juntar 1 colher de sopa de salsinha picadinha e deixar esfriar para passar no pão.

Patê Para Sanduíche

100 gramas de batatas
 100 gramas de cenouras
 200 gramas de palmito
 2 cebolas pequenas
 100 gramas de tomate
 2 ovos
 1/2 xícara de farinha de trigo
 1/2 colher de sopa de maizena
 150 gramas de mussarela (queijo) em cubinhos
 salsa
 cebolinha
 orégano
 noz-moscada
 óleo
 sal

Cozinhar a batata, a cenoura, o palmito e a cebola em panela de pressão, com pouca água, durante 15-20 minutos. Retirar, separando a água, e passar os ingredientes cozidos pela máquina de moer. Juntar a esta massa o seguinte molho: Refogar uma cebola cortada em cubinhos, até dourar. 1 Acrescentar tomate sem pele, salsa e cebolinha. Em separado bater 2 ovos, acrescentar um pouco da água em que foram cozidos os primeiros ingredientes, a farinha, a maizena, a *mussarela*, o orégano, noz-moscada em pó. Levar ao fogo com a massa anteriormente preparada. Sal a gosto. Cozinhar até desprender da panela. Acrescentar alternadamente o restante da água do cozido e o óleo. Guardar na geladeira em recipiente fechado. Durará até 10 dias.

483

Queijo, Castanhas e Azeitonas

2 xícaras de queijo de soja
 2 talos de aipo bem picadinhos
 1/2 xícara de castanha-do-pará
 1/4 de xícara de azeitonas picadas
 sal a gosto
 1 Pitada de cebola

Misturar tudo com maionese de soja.

Queijo e Maionese

2 xícaras de queijo de soja
1/4 de xícara de salsa Picada
1/4 de xícara de azeitonas picadas cebola verde picada a gosto sal
1 colher e sopa de maionese

Ricota com Agrião

100 gramas de ricota
1 colher de chá de suco de limão
1 tomate
1 colher de sopa de agrião
sal
1 a 2 colheres de leite

Bater a ricota com o leite, acrescentar o tomate sem pele picado, o agrião picado, o suco de limão e o sal.

Ricota com Azeitonas

150 gramas de ricota
2 colheres de sopa de leite
1 tomate
temperos verdes
50 gramas de azeitonas

Bater a ricota e o leite no liquidificador. Acrescentar a este creme o tomate sem pele, picado, as azeitonas picadas, os temperos verdes e sal a gosto.

Ricota com Cenouras

100 gramas de ricota
100 gramas de cenouras umas gotas de suco de limão sal a gosto

Ralar bem fino a cenoura, esmagar a ricota com garfo, ajuntar tudo e temperar a gosto.

Ricota com Nozes

100 gramas de ricota
50 gramas de nozes
1 colher de sopa de leite
10 gramas de mel

Bater bem a ricota, o mel e o leite. Torrar levemente em uma frigideira as nozes picadas e ajuntar à ricota.

Ricota com Tomate

150 gramas de ricota
1 cebola pequena
1 colher de chá de salsa picada
2 tomates
sal a gosto

Bater no liquidificador os tomates sem pele, acrescentar a ricota e bater mais um pouco. Temperar com a cebola ralada, salsa e sal a gosto. Se estiver muito grosso, acrescentar um pouco de leite.

Ricota e Cebolinha Verde

50 gramas de ricota
2 colheres de sopa de leite
2 colheres de sopa de cebolinha picada
sal a gosto
1 pedacinho de alho esmagado

Bater no liquidificador 50 g de ricota com 2 colheres de sopa de leite. juntar a este creme 2 colheres de sopa de cebolinha picada, sal a gosto e 1 pedacinho de alho esmagado.

Ricota e Nozes

20 gramas de nozes
75 gramas de ricota
1 colher de sopa de creme de leite
1 pitada de sal
1 pitada de alho moído
1 tomate
folhas de alface

Misturar a ricota com o creme de leite, o alho e o sal,, e passar no pão. Salpicar com as nozes picadas e enfeitar com fatias de tomate. Servir em cima de folhas de alface.

485

Recheio de Crus

1 colher de sopa de leite
1 colher de sopa de creme de leite
60 gramas de ricota
1 pitada de sal
1 cebola pequena
1 clara
100 gramas de cenoura ralada
algumas amêndoas ou nozes picadas
1 colherzinha de suco de limão

Misturar tudo e finalmente a clara batida em neve. Passar esta pasta espessamente no pão. Misturar a cenoura, o sal e o suco de limão. Colocar esta mistura por cima da pasta de ricota e enfeitar com amêndoas ou nozes picadas. Servir com suco de tomate.

Recheio Variado

Creme de leite
folhas de alface
sal
fatias de pepino
queijo em fatias
tomate
cebolinha verde

Passar no pão o creme de leite, acrescentar o sal, a alface, o queijo, o pepino e o tomate. Salpicar com cebolinha verde picada.

Tomate e Ovos

*4 tomates
3 ovos cozidos duros
1 pepino em conserva picado
1 colher de sopa de cebolinha
salsa picadas
3 rabanetes
1 colher de sopa de óleo
um pouco de tempero
azeitonas picadas
sal a gosto*

Picar bem os tomates sem pele e sem sementes, as gemas amassar com garfo, as claras também picar miúdo e os rabanetes ralar. Ajuntar tudo, acrescentar os temperos, o óleo e o sal.

486

Tomate e Queijo

*1/2 quilo de tomate sem pele
e sem sementes
1 pimentão
1 cebola
1 dente de alho
2 colheres de sopa de óleo
50 gramas de queijo meia cura ralado
sal a gosto*

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Juntar à mistura o queijo e sal a gosto.

XV. Sobremesas e Tortas Doces

Sobremesas

Arroz Doce

2 xícaras de arroz integral (preferivelmente a qualidade de grãos arredondados)
1 limão maduro
2 xícaras de uvas passas sem sementes (pôr de molho por algumas horas)
2 xícaras de leite
mel

Cozinhar o arroz em água, com a casca fina de um limão. Quando estiver cozido, retirar as tiras de casca. juntar as uvas passas e o leite. Deixar ferver até tomar a consistência desejada e temperar com mel a gosto. Servir quente ou frio com um pouco de canela em pó.

Bolo de Coco

5 ovos
1 xícara de coco ralado
1 xícara de farinha de trigo
1 xícara de Karo (rótulo dourado)

Bater as gemas com Karo até formar bolhas, acrescentando a farinha e o coco, misturando levemente. Por último as claras em neve, misturando delicadamente. Pôr em forma untada e levar ao forno pré-aquecido.

487

Bolo de Farinha Integral

6 ovos separados
1/2 xícara de suco de laranja
1/2 xícara de óleo
1 xícara de açúcar mascavo
1 pitada de sal
1 colher de chá de baunilha
2 xícaras de farinha de trigo integral peneirada
1/3 de xícara de açúcar mascavo

Bater as gemas; juntar o suco de laranja e bater até engrossar. Acrescentar o óleo e bater por mais 2 minutos. Acrescentar 1 xícara de açúcar, e baunilha, e bater só um pouco. juntar a farinha. Em separado, bater as claras com o sal até ficarem firmes e, aos poucos, juntar 1/3 de xícara de açúcar e bater até ficar bem duro. Juntar à massa anterior apenas envolvendo, e assar por 1 hora, em forno moderado.

Creme de Leite Batido

1 xícara de creme de leite

1 clara de ovo

1 colher de sopa de açúcar mascavo

umas gotas de limão ou baunilha

ou essência de amêndoas

Bater bem o creme de leite até ficar cremoso. Separado, bater a clara em ponto de neve e lentamente juntar o açúcar mascavo e umas gotas de limão. Acrescentar o creme de leite. Guardar na geladeira em vasilha fechada.

Creme de Limão com Soro de Leite

1/4 de litro de soro de leite

1 limão grande mel a gosto creme de leite

2 xícaras de agar-agar (já preparado)

Bater no liquidificador o soro de leite, o suco de limão e o mel. Ajuntar a gelatina vegetal e levar à geladeira. Quando a gelatina já estiver quase boa, misturar um pouco de creme de leite e levar novamente à geladeira.

488

Cuca

500 gramas defarinha de trigo

70 gramas de fermento Fleischmann

3 colheres de sopa de óleo o

3 colheres de sopa de creme de leite

3 colheres de açúcar mascavo

1 pitada de sal

1/4 de litro de leite

2 ovos

casca ralada de limão.

Dissolver o fermento em um pouquinho de leite e juntar um pouquinho do açúcar e deixar crescer durante 10 minutos. Misturar ao resto dos ingredientes e deixar dobrar de tamanho. Espalhar a massa em fôrma untada e deixar crescer mais unia vez. Pouco antes de ir ao fomo colocar a cobertura desejada.

Cobertura de Bananas

*4 bananas nanicas picadas
2 colheres de açúcar mascavo
canela em pó*

Misturar tudo e cobrir a cuca.

Cobertura de Coco

*1 coco pequeno ralado
3 colheres de sopa de açúcar mascavo
canela em pó
1 colher de sopa de leite
1 gema*

Colocar o coco, o açúcar e o leite em uma panela, levar ao fogo e mexer uns 10 minutos com colher de pau. Acrescentar a gema batida e a canela em pó e deixar esfriar. Depois de frio cobrir a cuca.

Cobertura de Maçã

*2 maçãs cortadas em palito
3 colheres de açúcar mascavo
um pouco de passas de uva
2 colheres de sopa de creme de leite
umas gotas de baunilha*

Misturar todos os ingredientes e cobrir a cuca.

489

Cobertura de Uva Preta

*1/2 quilo de uva sem sementes
2 colheres de açúcar mascavo
2 colheres de sopa de creme de leite*

Cobrir a cuca com a uva, então espalhar o açúcar por cima da uva e, em seguida, o creme de leite. Levar ao forno.

Doce de Abóbora

2 xícaras de abóbora madura
1/2 xícara de água
2 colheres de sopa de mel
4 cravos
1 a 2 colheres de sopa de suco de limão

Cozinhar a abóbora em cubinhos com água. Colocar o mel e os cravos até formar um creme espesso. Adicionar o limão. Retirar os cravos e deixar esfriar. Servir em tacinhas, salpicados de coco ralado e enfeitados com 1 ameixa preta, cozida, sem caroço.

Geléia Vegetal (Agar-agar)

15 gramas de gelatina vegetal
(agar-agar)
2 xícaras de água fervente

Pôr de molho em água morna 15 g de gelatina vegetal (agar-agar), escorrer, e deitar em 2 xícaras de água fervente. Deixar ferver lentamente por uns dez minutos, ou até ficar transparente. Passar por uma peneira fina ou guardanapo, conservando-aquente até o momento de usá-la.

Geléia Vegetal de Laranjas

1 xícara de suco de laranjas
6 colheres de sopa de suco de limão
1/2 xícara de água
2/3 de xícara de açúcar mascavo ou mel
2/3 de xícara de geléia vegetal (Receita anterior)

Misturar e pôr nas formas e levá-las à geladeira. Da mesma maneira se podem fazer geléias de morango silvestre, de amoras, de jabuticabas, abacaxi, etc., diminuindo a água se a fruta for menos ácida.

Geléia Vegetal de Limão

1 /2 xícara de suco de limão
3/4 de xícara de açúcar mascavo
1 xícara e 1/4 de água
2/3 de xícara de geléia vegetal

Como na receita anterior.

Manjar Branco - I

1 litro de leite
1 xícara de mel
75 gramas de maizena
1 xícara de coco ralado

Ferver o leite, colocar o mel, o coco ralado e a maizena. Pôr na geladeira. Servir com ameixa preta.

Manjar Branco - II

2 xícaras de leite de coco ou de vaca
4 colheres de maizena
3 colheres de mel
2 claras de ovo
essência de baunilha
1 pitada de sal

Aquecer o leite em banho-maria e, quando estiver a ponto de ferver, acrescentar o mel. Misturar a maizena com um pouco de leite frio, e ir ajuntando, pouco a pouco, ao leite quente, mexendo sempre. Cobrir e deixar ferver por 15 minutos, sobre o fogo vivo. Acrescentar um pouquinho de sal às claras de ovo, batendo-as até ficarem firmes. Dar um pouco de aroma com a essência de baunilha, e depois ajuntar, aos poucos, à mistura quente, envolvendo-a com a clara. Deitar logo tudo em forminhas pequenas ou numa grande, caso prefira, e deixar esfriar. Tirar daí, e servir com um creme feito com as gemas de ovos.

Pão-de-Ló de Mel

6 ovos

200 gramas de mel

200 gramas de farinha de trigo

Bater as gemas com o mel até formar bolhas. Acrescentar a farinha de trigo, misturando levemente. Por último as claras em neve, misturando delicadamente. Pôr em forma untada e levar ao forno pré-aquecido. Variação: Misturando 100 ml de melado e 100 ml de mel, obteremos um bolo de cor escura muito apetitoso.

Pudim de Arroz

2 1/2 xícaras de ar-roz integral cozido

1 xícara de leite de soja (ou água)

1/2 xícara de água

1 xícara de castanha de caju

1 xícara de tâmaras sem sementes picadas (ou passas de uvas)

1 colher de sopa de casca ralada de laranja

1 colher de sopa de casca ralada de limão

1 colher de chá de baunilha

Colocar a xícara de leite no liquidificador e bater com as castanhas. Derramar sobre o arroz. "Lavar" o liquidificador com a 1/2 xícara de água e acrescentar ao arroz. Colocar os outros ingredientes. Misturar bem e assar em forno moderado. (O arroz deve ser cozido de maneira costumeira, com um pouquinho menos de sal). Servir quente ou frio. Para variar, usar coco ralado.

Pudim de Caqui

1 xícara de polpa de caqui

1/4 de xícara de açúcar mascavo

1 xícara de leite de soja

1/2 xícara de farinha de trigo integral

3/4 de xícara de farinha de trigo branca

1 pitada de sal

1 colher de chá de baunilha

1 xícara de nozes picadas

1/2 xícara de passas sem sementes

1/2 xícara de tâmaras picadas

Misturar a polpa do caqui com o açúcar. Acrescentar a farinha e a essência alternadamente com o leite (pode-se usar um pouco de canela em pó, se se

desejar); misturar as nozes, passas e tâmaras. Colocar numa forma e assar numa vasilha com água, por 1 1/2 horas.

492

Pudim de Pão

*1 xícara de pão cortado em
quadrados
1/2 xícara de açúcar mascavo ou mel
3 xícaras de leite
noz-moscada ou baunilha
2 ovos
1/4 de xícara de passas*

Pôr tudo misturado numa forma, e levar ao forno. Pode-se servir só, mas fica muito saboroso com um molho de baunilha ou de nata, segundo o gosto.

Ricota com Abricó

*100 gramas de ricota
1 colher de sopa de creme de leite
2 colheres de sopa de semolina
1 xícara de leite
2 colheres de sopa de mel
umas gotas de baunilha
1 ovo
200 gramas de abricó ou outra fruta*

Ferver o leite, o mel e a baunilha e lentamente misturar a semolina, deixando ferver bem. Ajuntar a gema batida e por último a clara em neve e deixar esfriar. Bater a ricota com o creme de leite até ficar cremoso e ajuntar aos poucos o creme de semolina já frio. Colocar a compota de abricó em uma tigela e cobrir com esse creme misto.

Ricota com Agar-agar

*80 gramas de ricota
25 gramas de mel
5 colheres de sopa de leite
3 colheres de sopa de agar-agar (já preparado)*

Bater no liquidificador a ricota, o leite e o mel para ficar cremoso. juntar a gelatina vegetal e levar à geladeira. Servir com qualquer compota.

Ricota com Ameixa

125 gramas de ricota
100 gramas de ameixas ou pêssegos
15 gramas de mel e suco de limão

Misturar e bater bem a ricota, o mel e o leite. Bater no liquidificador as frutas sem caroço e misturar com o creme de ricota, e servir. Pode-se acrescentar também umas gotas de suco de limão.

493

Ricota com Banana

100 gramas de ricota
15 gramas de mel
2 colheres de sopa de leite
50 gramas de banana
1/2 limão
15 gramas de nozes picadas

Bater no liquidificador a ricota, o leite, o mel e o suco de limão. juntar às bananas amassadas com um garfo o creme batido. Servir com nozes picadas.

Ricota com Fruta

100 gramas de ricota um pouco de leite mel
20 gramas de flocos de milho ou pão torrado ralado
100 gramas de morango ou abacaxi picado

Bater 100 g de ricota com um pouco de leite e mel até ficar cremoso. Colocar em uma travessa 20 g de flocos de milho ou pão torrado ralado, e por cima 100 g de morango ou abacaxi picado, cobrindo com a ricota batida e servir.

Ricota com Limão

75 gramas de ricota
1 colher de chá de suco de limão
. um pouco de casca ralada
15 gramas de mel
1 colher de sopa de leite
1 colher de sopa de creme de, leite

Misturar todos os ingredientes e bater bem, Lavar a casca do limão antes de usar.

Ricota com Maçã

75 gramas de ricota
1 colher de sopa de leite
1 colher de sopa de creme de leite
1 00 gramas de maçã
20 gramas de amêndoas ou outras nozes
15 gramas de mel umas gotas de suco de limão

Bater bem a ricota com o leite, creme de leite, suco de limão e o mel. Acrescentar as amêndoas moídas. Descascar as maçãs e ralar e acrescentar ao creme de ricota.

494

Ricota com Nozes

100 gramas de ricota
2 colheres de sopa de leite
1 col her de sopa de creme de leite
15 gramas de mel
3 0 gramas de nozes picadas
umas gotas de baunilha

Bater muito bem a ricota, o leite, o creme de leite, o mel e a baunilha, até ficar cremoso. Pôr as nozes picadas em uma frigideira para torrar um pouco e acrescentar ao creme e servir.

Schalotta de Maçã

250 gramas de maçã

30 gramas de passas de uva

20 gramas de mel

80 gramas de pão integral torrado e ralado alguma colheres de sopa de água com limão

2 colheres de creme de leite

Em um pirex untado colocar a metade do pão ralado como fundo da torta. Ajuntar a maçã picada, as passas e o mel; isto será a segunda camada. Borrifar com um pouco da água com limão e cobrir com o resto do pão ralado. Pôr o creme de leite por cima e levar ao forno por 30 minutos.

Sobremesa Rápida

ricota cortada em fatias

mel

flocos de milho sem açúcar ou de arroz

Preparo: Colocar mel à vontade sobre cada fatia de ricota. Derramar um punhado de flocos sobre o mel, e servir.

495

Torta Doces

Crosta

2 xícaras de farinha -de trigo

1 colher de sopa de mel

100 de ricota de sopa de creme de leite

baunilha

Separar 1/2 xícara de farinha e misturar todos os outros ingredientes e amassar. Ajuntar aos poucos o resto da farinha à até que fique boa para ser aberta com o rolo. Forrar com a massa uma forma untada e levar forno para assar levemente.

Recheio: Limpar e picar a fruta (pêssego, morango, abacaxi, ameixa) e temperar com mel ou açúcar mascavo. Deixar descansar por pouco para formar caldo.

Separar o caldo e nele desmanchar 2 folhas de agar-agar (gelatina vegetal), acrescentar novamente as frutas, cobrir com elas a crosta e por cima das frutas por o creme de leite batido.

Fim do livro *A Cura e a Saúde Pelos Alimentos*

versão eletrônica pelo [Projeto Periferia](#)

periferia@mail.com

Caixa Postal 52550, São Miguel Pta., São Paulo-SP, BR-08010-971