

Distribuição
Gratuita



11°
FESTIVAL DA
COZINHA
VEGETARIANA

RECEITAS

11° Festival de Cozinha Vegetariana
Naturaltech - 5 a 8 de Junho de 2019

 **Sociedade**
Vegetariana
Brasileira



A Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) disponibiliza neste livro digital 21 receitas veganas ensinadas pelos chefs durante o 11º Festival de Cozinha Vegetariana, realizado durante a 15ª Naturaltech em São Paulo/SP.

apoio:



Este livro possui distribuição gratuita.
É proibida a venda e a comercialização deste material.



ÍNDICE

CURRY DE GRÃO DE BICO COM VEGETAIS (Isa de Lemos)	2
MINGAU DE SEMENTES LOW CARB (Nélio Rosa)	3
QUENELLE DE FRADINHO (Lívia Damé)	4
FAROFA DE FEIJÃO DE CORDA (Liih Salles)	5
TORTA DE CARAMELO (Marília Archangelo)	7
LENTILHA DOCE COM ESPECIARIAS (Carla Caldas)	9
BATALHOADA (Barbara Carvalho)	10
PIZZA NAPOLITANA (Mateus Santos)	11
QUIBE CRU VEGAN (Nicole Khouri)	12
POZOLE (Wellington Silva)	14
BOLO DE AÇÁI COM BANANA (Rodrigo Rosário)	16
BOMBOM DE AMÊNDOAS COM TÂMARAS, COCO E CHOCOLATE (Renato Caleffi)	17
PÃO DE FORMA SEM GLÚTEN (Samanta Luz)	18
QUEIJO POLENGUINHO VEGANO (Flávio Giusti)	19
CHEEZCAKE (Drica Avelar)	20
ROLINHO PROTÉICO DE COUVE (Clara Maria)	21
GULAB JAMUN (Adrielle Madana)	22
PANDURANGA (Vivi Torrico)	24

CURRY DE GRÃO DE BICO COM VEGETAIS

Isa de Lemos
@delemosgastroveg



PREPARO

- Deixe o grão de bico de molho por cerca 12 horas.
- Cozinhe até que fique macio e reserve.
- Escolha vegetais de sua preferência, por exemplo: batata doce, cebola, pimentões coloridos, cenoura, vagem, abobrinha, abóbora, brócolis, couve flor, batata inglesa, etc.
- Em seguida corte-os em cubos.
- Coloque os vegetais como batata e cenoura para cozinhar, à parte, com uma pitada de sal.
- Em uma panela grande, coloque um pouco de óleo, refogue a cebola junto com o pimentão e o curry.
- Quando estes estiverem dourados, acrescente os outros vegetais e refogue por mais alguns minutos até que estejam 'al dente'.
- Acrescente então água, ou caldo de legumes, ou leite vegetal até que esteja quase tudo coberto.
- Sirva quente.

MINGAU DE SEMENTES LOW CARB

Nélio Rosa
@nosemcasa.nelio



INGREDIENTES

- 1 xícara e 1/2 de água
- 1 colher de sopa de sementes de chia
- 1 colher de sopa de sementes de girassol
- 1 colher de sopa de sementes de linhaça
- 1 colher de sopa de sementes de abóbora
- 1 colher de sopa de polpa de coco verde
- 1/4 de xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de aveia em flocos
- Gotas de baunilha
- Adoce do seu modo (foi usado um pedaço de rapadura de cana-de-açúcar)
- Pimenta do reino a gosto
- 2 limões
- Azeite
- Sal a gosto
- 1/2 abóbora cabotiá

PREPARO

Coloque todos os ingredientes na panela e deixe levantar fervura, abaixe o fogo e mexa com colher de pau para não grudar no fundo da panela.

Cozinhe até engrossar e ficar em uma consistência bem cremosa.

Coloque em um bowl bem lindo, agradeça por essa perfeita refeição, e sinta-se nutrido, corpo e alma!

QUENELLE DE FRADINHO

Lívia Damé
@liviadamechef



INGREDIENTES

- 2 xícaras de feijão fradinho demolhados por no mínimo 18h
- 3 colheres de sopa de óleo de gergelim
- 1 colher de sopa de sementes de coentro
- Suco de 1 limão
- Pitada de sal marinho

Opcional acrescentar:

3 colheres de sopa de farinha de linhaça

Substituições:

- A farinha de linhaça pode ser substituída por farinha de amêndoa
- O óleo de gergelim pode ser substituído por azeite de oliva ou outro óleo vegetal prensado a frio

PREPARO

Descarte a água do feijão.

Junte todos os ingredientes em um recipiente e processe com auxílio de um mixer (ou liquidificador).

Quando a mistura estiver homogênea, como um creme grosso, modele com auxílio de duas colheres de sopa o formato conhecido como quenelle, mas pode modelar bolinhos ou mini burger.

Disponha os bolinhos em uma assadeira untada ou anti-aderente

Leve ao forno pré-aquecido a 200° C, asse por 30 minutos ou até ficarem dourados e crocantes por fora.

Sirva-os acompanhados de limão ou molhinho feito com tahine e melado de cana em partes iguais e 1/4 da porção de vinagre de cana.

FAROFA DE FEIJÃO DE CORDA

Liih Salles

@liih_vegancook



INGREDIENTES

- 500 g de feijão de corda demolhado
- 200 g de farinha de mandioca torrada
- 3 dentes de alho amassados
- 1 cebola picada
- 100 g de tomate seco desidratado
- 300 g de tofu firme
- 100 g de nozes
- 200 g shitake fatiado
- 2 folhas de louro
- 3 colheres de sopa de salsinha picada
- 1/2 colher de chá de cominho
- 1 colher de chá de paprica defumada
- Óleo vegetal
- Sal a gosto

PREPARO

Cozinhe na panela de pressão o feijão de corda demolhado, as folhas de louro, sal e óleo vegetal por aproximadamente 15 min após a panela obter pressão, após cozido descarte o louro e reserve (os grãos devem estar firmes e macios).

Corte o tofu firme em cubos pequenos, regue com óleo vegetal e leve ao forno a 230° C para que o tofu fique seco e mais firme, reserve (também pode ser selado na frigideira com um fio de óleo).

Fatie em tiras finas o tomate seco desidratado e as nozes fatie grosseiramente.

Refogue a cebola, o alho e o shitake, deixe todo o líquido do shitake secar e adicione o tomate seco.

FAROFA DE FEIJÃO DE CORDA DE CORDA

Liih Salles
@liih_vegancook



Após o tomate seco amolecer adicione a farinha de mandioca, o feijão de corda e o tofu.

Adicione o cominho, a páprica defumada, a salsinha e sal a gosto.

Mexa a farofa até que fique mais seca e sirva.

Rendimento: 12 porções.

SUGESTÃO

Cozinhe na panela de pressão o feijão de corda demolido, as folhas de louro, sal e óleo vegetal por aproximadamente 15 min após a panela obter pressão, após cozido descarte o louro e reserve (os grãos devem estar firmes e macios).

Corte o tofu firme em cubos pequenos, regue com óleo vegetal e leve ao forno a 230° C para que o tofu fique seco e mais firme, reserve (também pode ser selado na frigideira com um fio de óleo).

Fatie em tiras finas o tomate seco desidratado e as nozes fatie grosseiramente.

Refogue a cebola, o alho e o shitake, deixe todo o líquido do shitake secar e adicione o tomate seco.

TORTA DE CARAMELO

Marília Archangelo
@mariliaarchangelo



INGREDIENTES

Massa:

- 1/2 xícara de farinha de aveia
- 1/2 xícara de farinha de oleaginosa (qualquer uma)
- 1/3 de xícara de farinha de chia ou linhaça (apenas bati no liquidificador)
- 2 colheres de sopa de óleo de coco (ou sua gordura preferida)
- Água para dar o ponto (foi usado 3 colheres de sopa)

Recheio de caramelo vegano:

- 1 litro de leite de coco (ou outro vegetal, de sua preferência)
- 1 e 1/2 xícaras do seu açúcar preferido (coco, demerara, mascavo, até xylitol dá certo)

Cobertura de chocolate:

- 100 g de chocolate amargo, sem leite
- 1/2 a 1 xícara de leite vegetal (foi usado leite de amêndoas)
- 2 colheres de óleo de coco

PREPARO

Massa

Misture todos os secos, adicione o óleo de coco e, se necessário, água, para dar ponto.

Amasse com as mãos deixe descansar por 10min para a linhaça fazer o papel de “cola” dela.

Molde uma forma, de fundo removível.

Caso a sua forma não seja muito antiaderente, unte-a com óleo.

TORTA DE CARAMELO

Marília Archangelo
@mariliaarchangelo



Faça furinhos com o garfo e deixe na geladeira ou freezer, enquanto pré aquece o forno a 180° C; o choque térmico deixará a sua massa crocante.

Asse de 15 a 20 min.

Caramelo vegano

Coloque o leite de coco + açúcar, em uma panela, em fogo médio e mexa, com delicadeza, até o açúcar derreter e ficar homogêneo.

Deixe cozinhando, em fogo baixo, até dar o ponto e vá mexendo, para não deixar grudar no fundo.

O ponto é quando reduzir a quantidade a quase 1/4 e passando o dedo na colher, a marca do dedo fica. O ponto é mole, mas firme (e quando esfria endurece mais).

Despeje o caramelo na massa da torta e leve à geladeira, para esfriar.

Para que a torta fique com 3 camadas totalmente marcadas, deixe na geladeira por, pelo menos 3h.

Cobertura de caramelo

Corte o chocolate em pedaços bem pequenos.

Ferva o leite vegetal, despeje no chocolate e reserve por 5 min.

Mexa essa mistura para garantir que o chocolate tenha derretido 100% e forme uma mistura homogênea.

Adicione o óleo de coco.

Cubra o caramelo e leve à geladeira, até esfriar. E, voilà!

LENTILHA DOCE COM ESPECIARIAS

Carla Caldas
@saboresdanega



INGREDIENTES

- 130 g de lentilha vermelha
- 50 g arroz branco/integral/cateto
- 50 g quinua
- 100 g açúcar demerara/branco/mascavo/de coco
- 500 ml leite de aveia/amendoim/amêndoa/castanhas/soja
- 200 ml leite de coco
- 30 g goji berry
- 30 g coco ralado fino
- 1/4 colher chá gengibre em pó
- 1/4 colher chá cravo em pó
- 1/4 colher chá canela em pó
- Anis estrelado
- Pitada de sal

PREPARO

Deixe o arroz, a quinua e a lentilha de molho por 12h. Escorra.

Leve ao fogo alto o arroz, a quinua, o leite de aveia e o anis estrelado, quando ferver abaixe o fogo e deixe cozinhar até que o arroz fique al dente, mexa para que não grude no fundo da panela e acrescente água quando/se achar necessário. - Adicione a lentilha vermelha, quando estiver al dente acrescente o açúcar, o gengibre, a canela, o cravo, leite de coco e o coco ralado.

Deixe cozinhar por mais alguns minutos até que os grãos cheguem ao ponto que deseja.

Acrescente o goji berry e uma pitada de sal, retire o anis estrelado antes de servir.

Pode ser servido quente ou em temperatura ambiente, polvilhe canela a gosto.

BATALHOADA

Barbara Carvalho

@babiloniavegan



INGREDIENTES

- 4 batatas inglesas grandes
 - 2 cebolas
 - 1 dente de alho
 - 1 pimentão vermelho
 - 1 pimentão amarelo
 - 1 pimentão verde
 - 2 tomates
- Molho:**
- 2 algas nori
 - 20 g de alcaparras
 - 20 g de azeitonas sem caroço
 - Azeite Q/B
 - Reserve um pouco de azeitonas e alcaparras para decoração

PREPARO

Corte as batatas em rodellas e cozinhe com água e sal por 10 minutos.

Enquanto a batata cozinha, corte as cebolas, os pimentões e os tomates em rodellas.

Num liquidificador, bata o azeite, a alga nori e as alcaparras, até formar um molhinho.

Numa panela que possa ir ao forno, coloque um pouco de azeite e faça camadas.

Faça uma cama de cebolas, em cima as rodellas de batatas pré-cozidas, os pimentões coloridos, os tomates e regue com o molhinho feito com azeite, alga nori, alho, azeitona verde, alcaparras e **pouco** sal (tudo trituradinho).

Use pouco sal pois as alcaparras e azeitonas são salgadinhas.

Repita as camadas, coloque mais alcaparras e azeitonas pretas, cubra com papel alumínio e coloque no forno pré-aquecido a 210°C.

Após 20 minutos, tire o alumínio, deixe dourar e devore.

PIZZA NAPOLITANA

Mateus Santos

@veganmateus



INGREDIENTES

- 1 kg farinha de trigo 00 (recomendo Caputo)
- 600 g de água
- 20 g sal
- 20 g açúcar
- Fio de azeite
- 1 g de fermento biológico seco (ou 3 g fermento biológico fresco, ou 240 g de levain)

PREPARO

Primeiramente, se for utilizar o fermento biológico é interessante colocar a quantidade em um recipiente com 50 g de farinha e 50 g de água e deixar de 20 a 30 minutos para que o fermento mostre atividade (efeito esponja), e infle.

Misture os ingredientes secos primeiramente e depois os líquidos em um bowl.

Após formar a massa sove-a por aproximadamente 10 minutos, após os 10 minutos de sova deixe a massa descansar coberta por um plástico filme por mais 15 minutos.

Após o descanso sove por mais 10 minutos, boleie e reserve num bowl com o dobro do tamanho untado com azeite.

Tampe a massa e reserve na geladeira por 24 horas.

Após as 24 horas deixe a massa por 3 ou 4 horas em temperatura ambiente, divida em bolas de aproximadamente 250 g e abra com as mãos.

Para o molho, bata pulsando bem pouco alguns tomates pelatti para que com alguns pedaços, além dos tomates, manjeriço e alho. Simples assim.

É necessária uma pedra refratária. Aqueça a pedra refratária por algum tempo, asse a pizza de 4 a 5 minutos em forno convencional.

QUIBE CRU VEGAN

Nicole Khouri
@comidadegente_



INGREDIENTES

- 200 g de lentilha convencional demolhada
- 100 g de quinoa cozida
- 200 g de proteína de soja texturizada
- 1 beterraba cortada em cubos
- 1 cebola roxa ralada ou bem picadinha
- 1 e 1/2 xícara de azeite de oliva
- Suco de 1 limão
- 4 colheres de sopa de tempero sírio (pode ser mistura de cominho, pimentas, canela e zaatar)
- 2 colheres de sopa de hortelã seco (se for comer na hora pode usar o fresco bem picadinho, somente as folhas e bem sequinhas para não amargar)
- Hortelã fresco para decorar
- Salsinha picada a gosto

PREPARO

Hidrate e seque bem a proteína de soja, refogue-a em uma panela com 1 xícara de azeite, acrescente a cebola roxa e vá temperando com parte do tempero sírio e sal, colocando mais azeite até que esteja douradinha. Reserve!

Cozinhe a beterraba em cubos com pouquíssima água para obter um corante (seria possível somente colocar a beterraba triturada pois a intenção é dar cor e umidade para o Kibe, mas é melhor assim para não fica adocicado demais).

Cozinhe a lentilha com pouca água até que esteja em ponto de purê (amassando fácil com o garfo). Nesse momento, você pode processá-la ou ir amassando com o fundo de um copo.

QUIBE CRU VEGAN

Nicole Khouri
@comidadegente_



Misture a soja e a lentilha, acrescente a quinoa, a hortelã e a beterraba com seu corante (depois de fazer o corante, amasse os cubos com um garfo ou bata no processador).

Com tudo misturado, use o tempero sírio, sal, azeite, salsinha e limão para finalizar.

Guarde na geladeira com azeite por cima para não ressecar e sirva como preferir.

Rendimento: 10 porções.

POZOLE

Wellington Silva

@louvores_a_jah



INGREDIENTES

- 1/4 Canjica branca
- 1 Batata media cortada em cubos pequenos
- 1 Abobrinha media cortada em meia lua
- 1/2 xícara de lentilha
- 1 Tomate sem sementes
- 1/2 Cebola cortada em cubos
- Suco de meio limão
- 1/2 Colher de sopa de alho picado
- 1/2 Colher de sopa de gengibre picado
- 2 Colheres de sopa de cacau em pó
- Sal
- 1/2 Colher de chá de Açúcar
- Pimenta chilli (ou de preferencial)
- Óleo
- Coentro

PREPARO

Deixe a canjica de molho de um dia para o outro.

Escorra a água, colocando em uma panela com água, cobrindo os grãos, deixando passar 4 dedos acima.

Deixe cozinhar por 30 minutos, no final verificar se os grãos estão cozidos.

Reserve a panela com os grãos e o caldo.

Cozinhe a batata, e lentilha, em água com uma pitada de sal, em panelas separadas.

Escorra a batata quando estiverem cozidas, passando em água fria.

POZOLE

Wellington Silva
@louvores_a_jah



Em uma panela media aqueça óleo, entre com alho, gengibre, e cebola, na ordem.

Quando dourar entre com a abobrinha e tomate deixando refogar por 5 minutos.

Junte a canjica já cozida, batata, e a lentilha.

A panela tem que ter aspecto de sopa, caso necessário acrescente água.

Acrescente o cacau, açúcar, limão, sal e pimenta a gosto.

Misture bem e deixe ferver por 8 minutos.

Finalize com coentro.

BOLO DE AÇAÍ COM BANANA

Rodrigo Rosário
@casadedesandanca



INGREDIENTES

- 6 bananas (160 g)
- 2 xícaras de açúcar (400 g)
- 1/2 xícara de aveia (60 g)
- 1/2 xícara de óleo de sua escolha (100 ml)
- 1 xícara e 1/2 de água (400 - 450 ml)
- 1 xícara de açaí liofilizado puro (50 g)
- 3 xícaras de farinha de trigo (450 g)
- 1 colher de sopa de vinagre ou suco de limão (6 g)
- 2 colheres de sopa de fermento químico (aproximadamente 30 g)

PREPARO

Amasse as bananas e adicione a aveia, óleo, açúcar, açaí e água.

Mexa até obter uma massa homogênea.

Adicione a farinha e, com um fouet, bata de 3 a 5 minutos.

Adicione o vinagre na massa e, em seguida, o fermento. Misture lentamente até que o pó penetre na massa.

Coloque na forma untada e cubra com bananas fatiadas.

Asse em forno pré-aquecido em 180° C por cerca de 30 min.

Para untar a forma: Misturar na proporção de 1:1 farinha de trigo e óleo até formar uma pastinha e pincelar na forma.

Rendimento: 2 bolos de 800 g.

Custo: esta receita pode chegar a custar R\$ 30 devido ao valor do açaí. É possível diminuir a quantidade de açaí pela metade, reduzindo a média de custo total da receita para R\$ 20.

BOMBOM DE AMÊNDOAS COM TÂMARAS, COCO E CHOCOLATE

Renato Caleffi

@renatocaleffi



INGREDIENTES

- 330 unidades (175 g) tâmaras
- 80 g de coco fresco
- 50 g de biomassa
- 350 g de farinha de amêndoa
- 200 g chocolate

PREPARO

Triture a tâmara até virar uma pasta, adicione o coco e bata novamente.

Adicione a biomassa e farinha de amêndoa.

Molde e respingue chocolate derretido.

PÃO DE FORMA SEM GLÚTEN

Samanta Luz
@samantaluz



INGREDIENTES

- 160 g de farinha de arroz
- 80 g de farinha de grão de bico
- 80 g de fécula de batata} (ou polvilho doce)
- 2 “ovos” de linhaça (2 colheres de sopa de farinha de linhaça + 8 colheres de sopa de água, mexa e deixe agir por 10 minutos antes de colocar na receita)
- 5 g de fermento biológico seco (meio pacote)
- 1/2 xícara de água morna
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de café de sal
- Gergelim, linhaça, semente de girassol

PREPARO

Em um recipiente adicione os ingredientes secos, acrescente a água morna e misture-os.

Adicione os “ovos” de linhaça e o azeite, mexa levemente coloque a pitada de sal e deixe a massa descansar por pelo menos 40 minutos em um ambiente fechado (forno ou microondas).

Depois que a massa descansar, transfira para uma assadeira de pão de forma.

Jogue o gergelim, linhaça e sementes de girassol por cima.

Asse em 200° C por 35 minutos ou até ficar bem assado por dentro.

QUEIJO POLENGUINHO VEGANO

Flávio Giusti
@vegetarirango



INGREDIENTES

- 1 xícara de castanha de caju crua e sem sal (hidratada 8h)
- 1/2 xícara de Rejuvelac
- 1 colher de chá de Nutricional Yeast (opcional)
- 1/2 colher de sopa de Missô
- Sal
- 1 e 1/2 colheres de sopa de agar agar
- 2 xícaras de água
- 6 colheres de sopa de óleo de coco sem sabor (1/3 de xícara)

PREPARO

Misturar todos os ingredientes no liquidificador (menos o agar agar, a água e o óleo de coco) e bater até ficar uma massa bem homogênea. Reserve.

Observação: Se preferir um queijo mais fermentado, mantenha o queijo chevré embrulhado em um plástico filme dentro do forno (desligado) de 1 a 2 dias antes de fazer o processo para deixá-lo fatiável.

Em uma panela, adicionar o agar agar e a água, misture bem e leve ao fogo médio até levantar fervura.

Continue mexendo por 3 minutos.

Desligue o fogo e adicione essa mistura no liquidificador junto com o óleo de coco e a base do queijo chevré.

Bata até ficar bem homogêneo.

Coloque a mistura em um recipiente para formatar o queijo e leve à geladeira por 4 horas antes de desenformar.

Rendimento: 500 g de queijo.

CHEEZCAKE

Drica Avelar

@dricavelar



INGREDIENTES

- 200 g de farinha de grão de bico
- 80 g de óleo de coco
- 1 colher de chá de goma xantana
- 1/2 xícara de água
- 3 xícaras de castanha de caju demolhada
- 1,5 litros de leite de coco
- 2 xícaras de açúcar
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 3 pacotinhos de 4g cada de agar-agar
- Raspas de 1 limão e suco

PREPARO

Em uma tigela adicione a farinha de grão de bico, 2 colheres de sopa de açúcar, a goma xantana e o óleo de coco, mexa bem até combinar tudo como uma farofa grossa.

Adicione a água e mexa com as suas mãos até se formar uma massa lisa.

Abra a massa e coloque-a no fundo de uma assadeira. Não cubra as laterais, somente o fundo e leve à geladeira por 10 minutos.

Pré-aqueça o forno nesse tempo e depois de 10 minutos, coloque a massa para assar por mais 10 minutos em forno alto, a 200° C. Retire e espere esfriar.

No liquidificador adicione todos os demais ingredientes e bata até se formar um creme homogêneo.

Transfira para uma panela e leve ao fogo alto, quando começar a borbulhar marque 3 minutos no timer e mexa sem parar.

Transfira essa massa para a assadeira com a massa já assada e leve para a geladeira por no mínimo 4 horas.

Sirva bem gelada com uma calda por cima. Essa calda pode ser facilmente feita com uma geleia de sua preferência e um pouco de água, misture bem e adicione por cima.

ROLINHO PROTÉICO DE COUVE

Clara Maria
@clarinhazona



INGREDIENTES

- 200 g de shimeji (cinza ou preto)
- 100 g de tofu
- Óleo de gergelim
- Shoyu
- Tempero de preferência (chimichurri, alho poró, temperos desidratados como alho, cebola e tomate e etc.)
- 4 folhas médias de couve

PREPARO

Desmembre os raminhos de shimeji e leve a uma frigideira anti aderente juntamente com o óleo de gergelim.

Deixe refogar um pouco (aproximadamente 2 min) e em seguida acrescente o tofu amassado com garfo.

Misture bem e em seguida acrescente o shoyu.

Para finalizar coloque os temperos e espere secar.

Enquanto finaliza esse processo, coloque as couves em um prato mais fundo e acrescente a água quente.

Deixe por uns minutos, ao perceber a mudança de cor e textura, retire a couve (mais mole).

Abra as folhas num prato raso ou em uma tábua de cortar verduras e preencha o interior da folha com o recheio de tofu com shimeji.

Enrole devagar e se quiser, pode decorar com palito e tomates cerejas, azeitonas ou afins.

Rendimento: 4 rolinhos.

GULAB JAMUN

Adrielle Madana
@chefadriellemadana



INGREDIENTES

Ingredientes da massa:

- 200 g de farinha de trigo
- 25 g de leite de coco em pó
- 1/2 colher de chá de cardamomo em pó
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 3 colheres de sopa de água (se precisar, pode colocar mais)
- Óleo para fritar

Ingredientes da calda:

- 500 ml de água
- 500 g de açúcar cristal ou demerara
- 1 colher de sopa de água de rosas
- 1/2 colher de chá de cardamomo em pó

PREPARO

Em uma panela, coloque a água, o açúcar e o cardamomo. Misture bem e deixe ferver por aproximadamente 3 minutos. Desligue o fogo.

Quando estiver morno, adicione a água de rosas e reserve.

Em um recipiente, coloque a farinha de trigo, o leite de coco em pó, o cardamomo e o bicarbonato e misture bem.

Vá adicionando água aos poucos (uma colher por vez) e amassando. Sinta a massa, ela não pode ficar dura, mas também não pode ser mole demais, pois precisa ser firme para manter os formatos das bolinhas.

Quando estiver no ponto, faça bolinhas de mais ou menos 2 cm.

GULAB JAMUN

Adriele Madana
@chefadrielemadana



Aqueça o óleo em fogo médio, quando atingir 160º abaixe o fogo e coloque os bolinhos para fritar.

Observe para que eles não grudem no fundo da panela, eles devem começar a boiar, e então, cuide para que ele doure por inteiro.

Retire os bolinhos, escorra o excesso de óleo em papel toalha e coloque-os imersos na calda. O ideal é que fique ao menos 2h na calda antes de servir, podendo ficar até 2 dias. Quanto mais tempo na calda, mais saboroso ele ficará.

Rendimento: 20 porções, aproximadamente.

PANDURANGA

Vivi Torrico
@centralpanelaco



INGREDIENTES

- 200 g de grão de bico
- 1 cebola cubos
- 1 tomate em cubos
- 1 cenoura em cubos
- 1 berinjela em cubos
- Curry
- 1 xícara molho de tomate
- 1 xícara de água
- Sal
- Pimenta a gosto
- Salsinha para finalizar

PREPARO

Refogue numa panela a cebola pimenta, sal e o curry por alguns minutos.

Adicione a cenoura, berinjela, tomates cenoura e deixe cozinhar por 5 minutos.

Adicione o grão de bico, molho de tomate e uma xícara de água.

Tampe a panela e deixe ferver por 15 minutos.

Corte a salsinha e coloque por cima para servir e acompanhe com arroz ou batatas fervedas.

Rendimento: 6 porções.

apoio:

