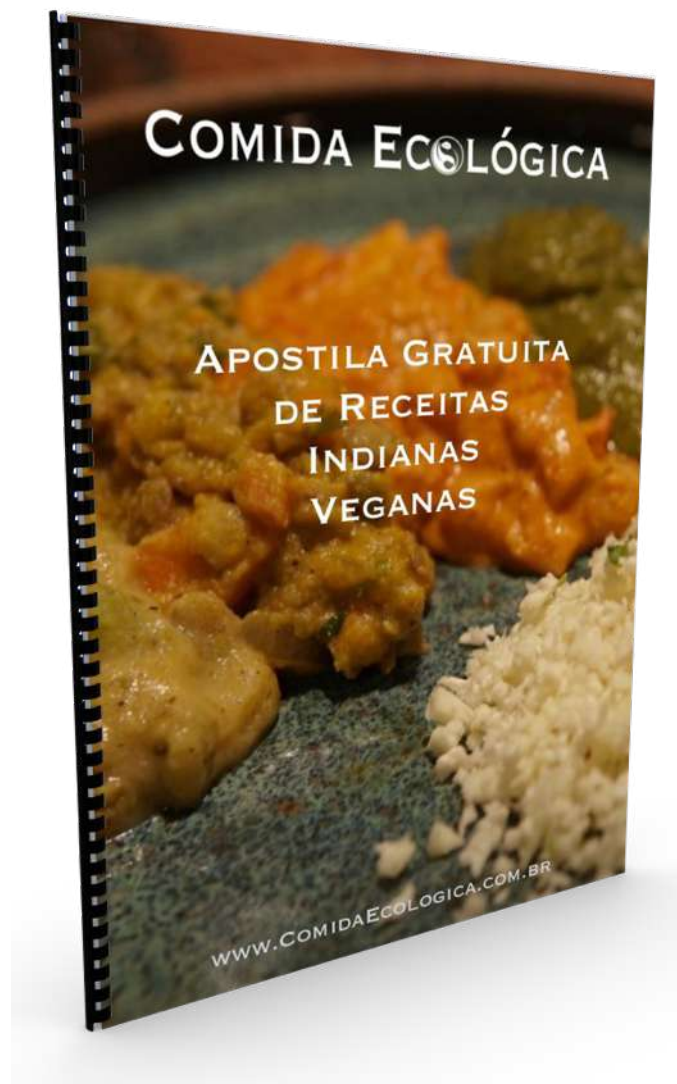




**COMIDA ECOLÓGICA**

**APOSTILA GRATUITA  
DE RECEITAS  
INDIANAS  
VEGANAS**

**[WWW.COMIDAECOLOGICA.COM.BR](http://WWW.COMIDAECOLOGICA.COM.BR)**



## ATENÇÃO

**ESTA APOSTILA É GRATUITA, ENVIE PARA SEUS AMIGOS.**

**[WWW.COMIDAECOLOGICA.COM.BR/INDIANAS](http://WWW.COMIDAECOLOGICA.COM.BR/INDIANAS)**

# AVISO:

TODAS ESTAS RECEITAS FORAM TIRADAS DE DUAS LIVES NO INSTAGRAM, AQUI ESTÃO OS LINKS PARA ASSISTIR ÀS AULAS

TODAS ESTAS RECEITAS FICARAM BEM SUAVES, SINTA-SE A VONTADE DE COLOCAR MAIS PIMENTA EM TODAS ELAS. ESQUECI DE ADCIONAR MELADO DE COCO EM TODAS AS RECEITAS, AJUDA MUITO A MELHORAR O SABOR. SENDO ASSIM, FIZ ESTA ADAPTAÇÃO NAS RECEITAS DA APOSTILA.



[WWW.COMIDAECOLOGICA.COM.BR/P1INDIANAS](http://WWW.COMIDAECOLOGICA.COM.BR/P1INDIANAS)



[WWW.COMIDAECOLOGICA.COM.BR/P2INDIANAS](http://WWW.COMIDAECOLOGICA.COM.BR/P2INDIANAS)




# LINK LIVE DA TORTA DE CHOCOLATE

SABOR FICOU BEM SUAVE, PODE DOBRAR QUANTIDADE DE AGAVE SE GOSTA MAIS DOCE.



[WWW.COMIDAECOLOGICA.COM.BR/LIVETORTA](http://WWW.COMIDAECOLOGICA.COM.BR/LIVETORTA)





Um dos motivos que mais gosto de preparar comida indiana para meus clientes é o fato dela ser deliciosa, impactante, rápida de fazer, simples de adaptar aos ingredientes que você tem em casa, super nutritiva, super saciante e muito barata.



# DICAS E SEGREDOS

Prepare o seu próprio curry e suas massalas, isso irá trazer a identidade para os seus temperos; para isso basta comprar especiarias em forma de sementes e folhas secas, triturar, peneirar e pronto.

Faça o leite de coco do coco marrom, fresco e depois deixe em uma jarra na geladeira para repousar. Utilize a parte cremosa que fica em cima pois a gordura tende a se separar da parte líquida em 4h.

Cuidado ao abrir o coco marrom, ele pode estar estragado e um coco marrom estraga todo o leite, por isso prove uma parte antes de misturar ao resto do coco aberto.

Guarde suas massalas na geladeira.

Use folhas de laranjeira, limoeiro e tangerina como tempero.

Tenha vasos de PANC na sua casa; para mais informações sobre as famosas Plantas Alimentícias não Convencionais, acesse: [www.istoepanc.com.br](http://www.istoepanc.com.br)

Sugiro servir 5 pratos: 2 nada picantes, 1 picância mediana, 1 picante e um super picante. Ninguém vai te levar a sério se não fizer comida indiana picante.

Arroz de couve flor é o melhor arroz para servir para acompanhar comida indiana.

Eu cobro de R\$100 a R\$150 por pessoa por um jantar indiano com até 10 opções de pratos, entre molhos, lassis e sobremesas. Custo dos ingredientes fica em torno de R\$10.

Escolha a playlist antes de servir o jantar, algumas músicas indianas são terríveis para um momento de jantar.



# DEFINIÇÕES INDIANAS DE UM INDIANO

"Todas as especiarias são chamadas de Massala".

"Tandori é a definição de especiarias defumadas, assim como barbecue".

Couve flor é Fool gobi em Hindi.

Pão na Índia são conhecidos como "naan" ou "roti".

Repolho você vai achar como patta gobi.

Chole é o um dos ingredientes mais usados na Índia que aqui conhecemos como grão de bico. Eles usam na forma de farinha, amassado, cozido, usam junto com farinhas para fazer um pão frito chamado de "chole bhature"; rabanada de brasileiro.

Moong dal é lentilha que é quase tão usada quanto o grão de bico.

Tikka massala é um tipo de massala.

Na Índia Curry é um prato, uma receita e não um ingrediente.

Curry são as folhas de uma árvore.

Existem dois tipos de uma planta chamada Neem, muito usada na Índia que tem a versão doce e a amarga. A versão doce são as folhas da famosa árvore de Curry que é um tipo de neem.

Murraya koenigii é o nome planta Curry doce ou Neem doce.

Índia é um país com a maior concentração de vegetarianos, se quiser ser um introduza muitas lentilhas e grãos de bico na sua vida.



Sarthak Jha

[www.instagram.com/jhasarthak2009](http://www.instagram.com/jhasarthak2009)

Conheci este ser humano incrível há 6 anos atrás, em um jogo de internet, ele é meu consultor gastronômico para comidas indianas.

Comida Indiana sempre foi minha paixão mas sempre me fazia passar mal. Até que desenvolvi uma forma de processar menos as comidas e então toda vez que como, me conecto com este país maravilhoso chamado Índia, cheio de pessoas incríveis e ingredientes maravilhosos.



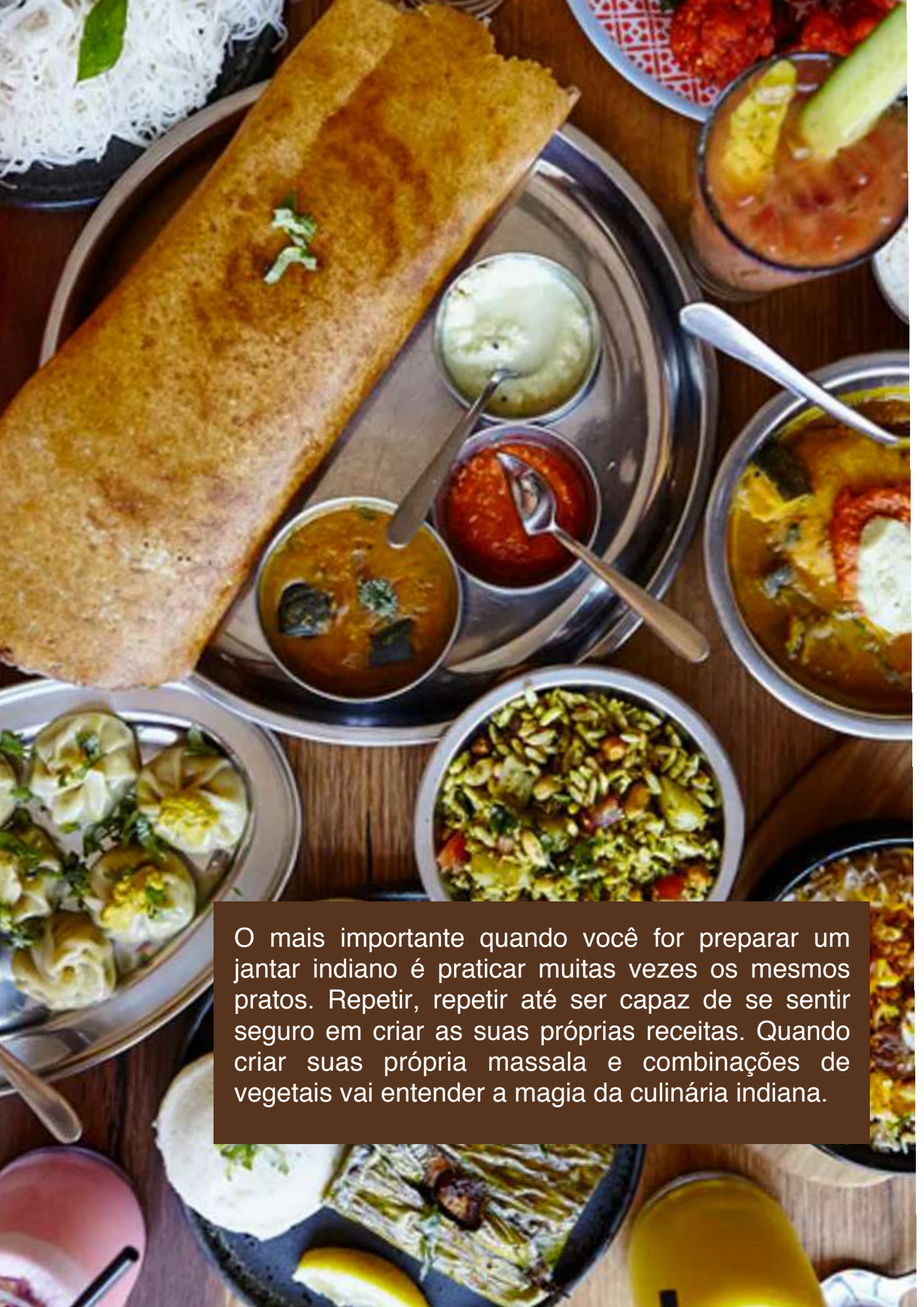
# QUER IR MAIS A FUNDO NO UNIVERSO DA GASTRONOMIA?

Temos um curso bem completo com dezenas de aulas sobre diversos assuntos.

[WWW.COMIDAECOLOGICA.COM.BR/  
BEMVINDO/CURSO-CHEF-ECOLOGICO-  
ONLINE/](http://WWW.COMIDAECOLOGICA.COM.BR/BEMVINDO/CURSO-CHEF-ECOLOGICO-ONLINE/)







O mais importante quando você for preparar um jantar indiano é praticar muitas vezes os mesmos pratos. Repetir, repetir até ser capaz de se sentir seguro em criar as suas próprias receitas. Quando criar suas própria massala e combinações de vegetais vai entender a magia da culinária indiana.



Liquidificador  
Faca

10 min

Sirva bem gelado



### INGREDIENTES

- 1 Manga
- 2 copos de creme de leite de coco (gordura do leite de coco)
- 1 pequi (lascas da polpa apenas) (opcional)
- 1 copo de leite de coco

### MODO DE PREPARO

Liquidificar tudo até ficar bem homogêneo e colocar para gelar.



## LASSI DE PÊSSEGO



### EQUIPAMENTOS

Liquidificador  
Faca

### TEMPO DE PREPARO

10 min

### OBSERVAÇÃO

Sirva bem gelado



### INGREDIENTES

- 4 Pêssegos
- 2 copos de creme de coco(gordura do coco)
- 1 copo de leite de coco
- 3 pitadas de cardamomo em pó
- 1 ramo de hortelã
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 2 folhas de laranjeira

Use uva passas brancas para tornar mais doce caso perceba que seja necessário.

### MODO DE PREPARO

Liquidificar tudo até ficar bem homogêneo.



Liquidificador  
Faca  
Panela  
Fogo

15 min

É interessante adicionar a gordura do leite de côco apenas ao final, com o fogão já apagado, para preservar mais de seus nutrientes.



### INGREDIENTES

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| 1/2 copo de taioba cozida              | 2 folhas de laranja picadas           |
| 1/3 copo de caruru                     | 1 colher de sopa de curry             |
| 1/3 copo de folha de batata doce       | ½ xícara de gordura de leite de coco  |
| 1/4 copo de folha de capuchinha        | 15 sementes de pimenta do reino verde |
| Todas estas folhas devem estar cozidas | 1 colher de sopa de melado de coco    |
| 1/2 Cebola média                       | 1 copo de leite de coco               |
| 2 copos de ervilha cozida congelada    | Cogumelos para decorar                |
| 1 colher de café rasa de sal           |                                       |
| 3 pimentas cumaru verde                |                                       |

### MODO DE PREPARO

Refogar a cebola no azeite

Adicionar à panela as folhas de laranja picadas, a ervilhas, as folhas cozidas, e o curry em pó

Deixar refogar um pouco e então adicionar água até a altura das ervilhas

Bater no liquidificador parte da receita junto à pimenta do reino

Juntar o creme feito no liquidificador ao restante da receita na panela.



## TANDORI DE TOFU



### EQUIPAMENTOS

Liquidificador  
Faca  
Panela  
Fogo

### TEMPO DE PREPARO

15 min

### OBSERVAÇÃO



### INGREDIENTES

- 1 alho-poró picado (apenas a parte branca)
- 2 copos de tomate italiano e cereja picados
- 2 colheres rasas de café de sal
- 1 punhado de pimenta biquinho triturada
- 1 pimenta dedo de moça triturada
- 1 xícara de grão de bico cozido
- 1 colher de sopa de páprica picante, defumada ou doce
- 1 punhado de salsa fresca
- 150 g de tofu firme em cubinhos
- 1 colher de sopa de melado de coco

### MODO DE PREPARO

- Refogar alho-poró com um fio de azeite
- Adicionar os tomates picados, sal e as pimentas
- Adicionar o grão de bico cozido e a páprica
- Após cozido o tomate, triturar metade da receita em liquidificador
- Juntar o creme do liquidificador ao restante da receita na panela
- Apagar o fogo e adicionar salsinha fresca e tofu em cubinhos para lembrar o frango em cubinhos



### INGREDIENTES

4 dentes de alho  
Azeite para refogar  
1/2 copo de batata salsa assada  
1/2 copo de cenoura assada  
1/2 copo de beringela sem casca assada  
1/2 copo de abobrinha assada  
1 colher de sobremesa rasa de massala de pimenta de macaco, pixuri e tonka.

1 colher rasa de café de sal  
1/2 copo de leite de coco  
1/3 de xícara de lentilha cozida  
1 carambola verde em cubinhos  
1 colher de sopa de coco verde  
1 colher de sopa de melado de coco

### MODO DE PREPARO

Refogar o alho e a lentilha

Adicionar o massala ou tempero baiano, a cenoura, beringela e abobrinha e deixar refogar

Adicionar metade da receita ao liquidificador junto a um copo de polpa de coco verde e triturar bem

Adicionar à panela a batata salsa assada e o creme do liquidificador e então adicionar os cubinhos de carambola verde.

É interessante manter a batata e a carambola em cubinhos e não batê-las junto aos demais ingredientes no liquidificador, por isso esses dois ingredientes devem ser adicionados ao final.

### EQUIPAMENTOS

Liquidificador  
Faca  
Panela  
Fogo

### TEMPO DE PREPARO

10 min

### OBSERVAÇÃO

Masala ou massala (em hindi: गरम मसाला, transl. Garam masala) é um termo genérico originalmente utilizado na culinária indiana para descrever a mistura de duas ou mais ervas, especiarias e aromatizantes especiais, acrescentada em preparações de pratos geralmente fritos e por poucos segundos em ghee (manteiga clarificada) para realçar seu aroma.

Alguns exemplos de ingredientes utilizados são anis, cardamomo, pimenta-do-reino, canela, cravo, noz moscada e gengibre. Existem vários estilos comerciais, internacionais, nacionais, regionais e até mesmo caseiros (receitas de família) de garam massala, alguns mais suaves, outros mais pungentes, alguns sendo descritos mais segundo a sua cor, outros mais pelo seu aroma. São produtos geralmente distribuídos em forma de pó mas os ingredientes podem ser adquiridos inteiros e triturados na hora do uso.

Esse tempero pode ser incorporado tanto em pratos de carne (de vaca, borrego, frango, peixe) ou vegetarianos (batata, couve-flor, abóbora, tofu, etc.).



## MOLHO DE LEITE DE COCO COM CASTANHA DE CAJU



### EQUIPAMENTOS

Liquidificador  
Faca  
Panela  
Fogo

### TEMPO DE PREPARO

5 min

### OBSERVAÇÃO



### INGREDIENTES

- 1 copo de castanha de caju
- 1 copo de creme de leite de coco
- Sal a gosto, 2 dentes de alho
- Suco de um limão, 1 colher de café rasa de curry
- 1 pimenta cumaru
- ½ copo de polpa de coco verde
- 1 colher de sopa de melado de coco

### MODO DE PREPARO

- Bater tudo no liquidificador
- Servir com palitinhos de cenoura e pepino



## RAITHA DE PEPINO



### INGREDIENTES

- 1 pepino cortado em fatias finas
- 1 copo de iogurte de castanha de caju
- 1 punhado de hortelã
- Limão a gosto
- Sal a gosto
- Alho a gosto
- 50 g de tofu firme
- ½ copo de gordura de leite de coco

### MODO DE PREPARO

Bater no liquidificador as castanhas ou o iogurte de castanhas, o tofu, sal, um punhado de hortelã, leite de côco e alho

Adicionar o creme batido ao pepino e acrescentar outro punhado de folhas de hortelã frescas picadas.

### EQUIPAMENTOS

Liquidificador  
Faca  
Descascador de vegetais

### TEMPO DE PREPARO

4 min  
Para fermentar 24h

### OBSERVAÇÃO

O iogurte pode ser temperado com coentros, cominhos, hortelã e pimenta-caiena, entre outras ervas e especiarias possíveis. Pode também incluir sementes de alcaravia fritas com mostarda vermelha. No fim da preparação, são misturados vegetais tais como pepino, cebola e, por vezes, também alho e ainda sumo de limão. Antes de ser servida, a raita pode ser temperada com malaguetas e noz-moscada.

Possui um efeito refrescante, o que a torna adequada para ser consumida com pratos indianos picantes. É também frequentemente consumida com kebab. Deve ser servida fria.

Na cozinha do sul da Índia, como por exemplo em Bangalore, é possível encontrar variações de raita com cenoura cortada em cubos pequeninos. É também típica da culinária do Paquistão, onde é possível encontrar variações com batata ou com tomate.

Possui algumas semelhanças com o tzatziki, da culinária da Grécia.



## SAMOSA DE POLPA DE COCO



### INGREDIENTES

- 1 copo de polpa de coco verde
- 1 pitada de Sal
- 1 pitada de Pimenta do reino
- 2 talos de salsinha
- 2 pimentas cumaru
- 2 pimentas biquinho
- 2 talos de cebolinha

### MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes e depois despejar o conteúdo na bandeja do desidratador, com tapete antiaderente de uma forma a ficar fininha

Colocar para desidratar e monitorar o ponto. Ela estará pronta quando a massa desgrudar da superfície do tapete com facilidade.

Servir gelado.

### EQUIPAMENTOS

Liquidificador  
Desidratador  
Faca

### TEMPO DE PREPARO

10 min para preparo da massa  
12h secadem no desidratados

### OBSERVAÇÃO

Esta receita pode ser feita apenas no desidratador.

Caso não tenha um , entre em contato pelo whatsapp para que possamos enviar uma vídeo aula de uma receita de frigideira.





Processador e faca

4 min



### INGREDIENTES

- 1 Couve flor
- 1 colher de café rasa de Sal
- Cebolinha francesa para decorar

### MODO DE PREPARO

Triture e depois misture o sal e a cebolinha



## TORTA DE CHOCOLATE



### EQUIPAMENTOS

Liquidificador  
Processador  
Forma de torta  
Freezer

### TEMPO DE PREPARO

24horas

### OBSERVAÇÃO



### INGREDIENTES

#### Base:

100grs de castanha de caju crua sem sal  
150g de tâmaras sem caroço  
20 grs de manteiga de cacau  
40 grs de cacau em pó  
1 ou 2 colheres de água.

#### Recheio:

100g de castanha de caju  
100g de tâmara  
40g de manteiga de cacau  
60g de cacau em pó  
100 de leite de coco em pó  
2 xícaras de café forte(café coado)  
70 grs de Agave



### MODO DE PREPARO

#### Crosta:

Triturar no processador até ficar homogênea.

Espalhe esta massa em uma forma de fundo removível, podendo ser apenas no fundo ou nas laterais.

Bater no liquidificador com duas xícaras de café e todos os ingredientes do recheio.

Bata até formar um redemoinho no copo do liquidificador.

Encher a forma e levar ao freezer por 3 horas.

Quando servir, decorar com cacau em pó e frutas vermelhas.

# COMO USAR ESTAS RECEITAS ....

## Variar os ingredientes

Você precisa entender a base da receita e a partir disso saber qual é o sabor. O sabor pode variar sempre. A base também, desde que use os ingredientes com as mesmas características culinárias.

## Exemplo:

No Raitha usamos yogurt de castanha de caju, pode ser de macadâmia, porém esta receita pede pepino e hortelã; não pode mudar pois é assim que é feito. Aqui vale a pena seguir o que se espera da receita.

Curry de vegetais, já te da mais liberdade pois pode ser utilizado qualquer folha verde, qualquer vegetal, qualquer pimenta. Mas precisa ter o sabor do açafrão.

Varie mas respeite a essência da receita.

Assim vai brincando com os ingredientes ao seu gosto e o que tem disponível na sua casa e na sua região.

Quer saber qual ingrediente pode ou não ser substituído? Quer saber como substituir?

Me coloco a sua disposição, para tirar suas dúvidas:

[https://www.instagram.com/p/CJKgsDvh0NE/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CJKgsDvh0NE/?utm_source=ig_web_copy_link)

Use a caixa de comentários do insta para fazer suas perguntas, vamos responder com todo carinho.

## O mais importante:

Use ingredientes frescos e faça a sua própria massala que é uma mistura de temperos. No início do parte 1 da live no instagram eu ensino como fazer a minha mistura que usei. Compre especiarias inteiras, em sementes e depois triture no momento do uso.



# MUITO OBRIGADO

## De verdade...

Legal fazer o que gosta, legal viver um sonho, mas de verdade, tudo isso faz sentido se tem alguém que curte tudo isso junto com comigo.

Obrigado pelas curtidas, pelos comentários, pelo apoio.

Use este material com criatividade, não se prenda as minhas medidas, abuse, arrisque no máximo, você vai ter que fazer de novo, continue tentando, prove a cada etapa da receita.

## Saiba mais:

Instagram:

[www.instagram.com/comidaecologica](http://www.instagram.com/comidaecologica)

Facebook:

[www.fb.com/projetocomidaecologica](http://www.fb.com/projetocomidaecologica)

Whatsapp:

(32) 9 8876-5581

email:

[contato@comidaecologica.com.br](mailto:contato@comidaecologica.com.br)

Site:

[www.comidaecologica.com.br](http://www.comidaecologica.com.br)