

Alimentamente

AGROECOTRÓPICOS

ESSE É UM LIVRETO COM AS
RECEITAS QUE FORAM PREPARADAS
NA OFICINA AGROECOTRÓPICOS.

TODA RECEITA É VERDADEIRA
E GOSTOSA, NÃO SE
APEGUE, USE COMO BASE PRA CRIAR

ELABORADO POR ONALDO
BRANCANTE E CAROL PERDIGÃO

ALIMENTAMENTE / 2016

CONSERVA DE NABO, RABANETE E CENOURA

INGREDIENTES

2 CENOURAS

5 RABANETES

1 NABO JAPONÊS

300ML DE VINAGRE DE ARROZ

ÁGUA FILTRADA (SE

NECESSÁRIO)

100G DE AÇÚCAR DEMERARA

ALECRIM/TOMILHO

UM PUNHADO DE PIMENTA ROSA

PREPARO

LAMINE OS VEGETAIS COM MANDOLINA OU PROCESSADOR, BEM FINOS. NUM POTE DE VIDRO ESTERILIZADO, ADICIONE OS VEGETAIS, O VINAGRE, AÇÚCAR, TEMPEROS E COMPLETE COM ÁGUA FILTRADA. ADICIONE TAMBÉM SAL E PIMENTA. CEBOLAS CORTADAS EM LÂMINAS TAMBÉM PODEM ENTRAR NA MISTURA. A CONSERVA APURA O GOSTO AO LONGO DO TEMPO, TEM UM CHEIRO FORTE E SABOR ÁCIDO. IDEAL PARA ACOMPANHAR SALADAS E SANDUÍCHES. GUARDE NA GELADEIRA.

TEMPURÁ DE LEGUMES

SERVE 8 PESSOAS

INGREDIENTES

300G DE ABÓBORA	10G DE SEMENTE
½ REPOLHO ROXO	DE MOSTARDA
2 CEBOLAS	10G DE SEMENTE
4 CENOURAS	DE COENTRO
1 ABOBRINHA	100ML DE AZEITE
300G DE BATATA DOCE	20ML DE ÓLEO DE GERGELIM
1 COENTRO	200G DE FARINHA
50G DE CURRY	DE ARROZ
25G DE AÇAFRÃO	
10G DE COMINHO	

PREPARO

COM AUXÍLIO DE UM RALADOR OU PROCESSADOR DE ALIMENTOS, RALE TODOS OS VEGETAIS E MISTURE NUMA BACIA. PODE UTILIZAR A CASCA DA ABÓBORA E DAS BATATAS. FIQUE A VONTADE PARA SUBSTITUIR OS VEGETAIS COM O QUE ENCONTRAR DE FRESCO NA FEIRA. EM UMA PANELA, AQUEÇA AS SEMENTES A SECO, DEPOIS ADICIONE O ÓLEO DE GERGELIM E AQUEÇA O CURRY E AÇAFRÃO. ADICIONE OS TEMPEROS À MISTURA. PIQUE BEM OS COENTROS E ACRESCENTE, JUNTAMENTE COM O AZEITE E FARINHA, AOS POUCOS, PARA DAR LIGA. PROVE O SABOR, ACRESCENTE SAL E PIMENTA DO REINO A GOSTO. PORCIONE OS BOLINHOS NO TAMANHO QUE DESEJAR. AGORA BASTA FRITAR EM ÓLEO NUMA FRIGIDEIRA/FRITADEIRA OU ASSÁ-LOS NO FORNO!

MOLHO DE AMENDOIM

600ML

INGREDIENTES

300G DE AMENDOIM

2 CEBOLAS ROXAS

20G DE GENGIBRE

1 MOLHO DE COENTRO

300ML DE LEITE DE COCO

2 MARACUJÁS (OPCIONAL)

2 LIMÕES

80G AÇÚCAR DEMERARA

100ML MOLHO SHOYU

TOSTE OS AMENDOINS NUMA FRIGIDEIRA GRANDE, A SECO. TRITURE ELES NO LIQUIDIFICADOR OU PROCESSADOR, ATÉ OBTER UMA FARINHA. PODEM FICAR ALGUNS AMENDOINS NÃO QUEBRADOS, SEM PROBLEMA. NUMA PANELA, REFOGUE AS CEBOLAS CORTADAS EM LASCAS E O GENGIBRE RALADO, ATÉ DOURAREM BEM. ADICIONE O AMENDOIM TRITURADO, MISTURE BEM. SEM PARAR DE MEXER, VÁ ACRESCENTANDO A POLPA DE MARACUJÁ (PODE BATER NO LIQUIDIFICADOR JUNTO COM O LEITE DE COCO), O LEITE DE COCO, SHOYU E SUCO DOS LIMÕES. POR FIM, O SAL, AÇÚCAR E COENTRO PICADINHO. ESPERE A MISTURA ENGROSSAR, MEXENDO CONSTANTEMENTE.

MOLHO AGRIDOCE

400ML

INGREDIENTES

300G DE AÇÚCAR DEMERARA
250ML DE VINAGRE DE ARROZ
100ML DE ÁGUA FILTRADA
10G DE GENGIBRE
8 DENTES DE ALHO
10 PIMENTAS (2 COM SE-
MENTES)

PREPARO

PIQUE GROSSEIRAMENTE O GENGIBRE, ALHO E PIMENTAS. QUANTO MAIS SEMENTES, MAIS PICANTE FICARÁ O MOLHO. ADICIONE NUMA PANELA TODOS OS INGREDIENTES, MISTURE E DEIXE EM FOGO MÉDIO/BAIXO, REDUZINDO, ATÉ ENGROSSAR. CASO NECESSÁRIO, ACRESCENTE MAIS AÇÚCAR. OUTRA FORMA DE ESPESSAR O MOLHO É COM 1 COLHER DE SOPA DE AMIDO DE MILHO DISSOLVIDO EM ÁGUA FILTRADA (1 COPO).

ROLINHO DE VERÃO

SERVE 8 PESSOAS

INGREDIENTES

FOLHA DE ARROZ	2	CEBOLAS ROXAS
2 CENOURAS	3	LIMÕES
2 PEPINOS	100ML	MOLHO SHOYU
1 MANGA	50G	DE AÇÚCAR DE-
1 MOLHO DE RÚCULA	MERARA	
300G DE SHITAKE	50ML	VINAGRE DE
1 RAMO CEBOLINHA	ARROZ	
1 CEBOLA BRANCA	200G	DE MOYASHI
200G DE QUIABO		
2 DENTES DE ALHO		
COENTRO		

PREPARO

RALE AS CENOURAS, CORTE OS PEPINOS E AS MANGAS EM TIRAS, CORTE AS CEBOLAS ROXAS EM LÂMINAS FINAS E MARINE COM O SUCO DE LIMÃO, COENTRO E SAL. CORTE OS QUIABOS E REFOGUE COM ALHO PICADO. DEPOIS DE DOURAREM, ACRESCENTE AÇÚCAR, O VINAGRE DE ARROZ E SAL. RESERVE. CORTE OS COGUMELOS, REFOGUE COM CEBOLA, CEBOLINHA, TEMPERE COM SHOYU E LIMÃO. RESERVE. AGORA É HORA DE MONTAR OS ROLINHOS! HIDRATE A FOLHA DE ARROZ (SÓ PASSE NA ÁGUA) E A COLOQUE NUMA SUPERFÍCIE PLANA E LIMPA. ACRESCENTE OS RECHEIOS DESEJADOS DE FORMA SOBREPOSTA. DEPOIS, ENROLE DE BAIXO PRA CIMA, FECHÉ AS LATERAIS, E PROSSIGA ENROLANDO, ATÉ FORMAR UM CHARUTO. COMA COM MOLHO AGRIDOCE OU DE AMENDOIM! OBS: Os RECHEIOS DOS ROLINHOS FICAM A SEU CRITÉRO, EXPERIMENTE NOVAS MISTURAS E SABORES!

SALADA TROPICAL

SERVE 8 PESSOAS

INGREDIENTES

2 MAMÕES VERDES

6 TOMATES VERDES

2 CENOURAS

200G DE VAGEM

100G DE MOYASHI

2 LIMÕES GALEGOS

2 LARANJAS

1 COENTRO

1 PIMENTA DEDO DE MOÇA

50G DE GERGELIM MISTO

2 COLHERES DE SOPA DE ÓLEO DE GERGELIM

4 COLHERES DE SOPA DE AÇÚCAR

PREPARO

RALE OS MAMÕES EM PEDAÇOS GROSSOS, CORTE O TOMATE EM 4 PARTES, DESCARTANDO AS SEMENTES, CORTE AS VAGENS EM DIAGONAL, NÃO MUITO PEQUENAS. RALE TAMBÉM AS CENOURAS, E, POR FIM, CORTE AS PIMENTAS DEDO DE MOÇA SEM SEMENTE, EM TIRAS BEM FINAS. PREPARE O MOLHO: ESPREMA O SUCO DOS LIMÕES E LARANJAS, COANDO AS SEMENTES, MISTURE COM O ÓLEO DE GERGELIM, AÇÚCAR E UM POUCO DE SAL, ADICIONE TAMBÉM UMA PARTE DO COENTRO PICADINHO. REGUE A SALADA COM O MOLHO, FINALIZE COM O GERGELIM, FOLHAS DE COENTRO E MOYASHI.

OMELETE DE GRÃO DE BICO

SERVE 4 PESSOAS

INGREDIENTES

100G DE GRÃO DE BICO CRU (SECO), DE
MOLHO POR 12 HORAS OU MAIS

2 COLHERES E MEIA DE SOPA DE LINHAÇA
MOÍDA

3 DENTES DE ALHO

CÚRCUMA

ERVAS FINAS DESIDRATADAS

1 COLHER DE CHÁ DE FERMENTO

SAL E PIMENTA A GOSTO

UM PUNHADO DE SALSINHA PICADA

AZEITE

PREPARO

BATA O GRÃO DE BICO DEMOLHADO COM 2
XÍCARAS DE ÁGUA ATÉ FICAR UMA MASSA
BEM HOMOGÊNEA. ADICIONE A LINHAÇA, OS
TEMPEROS E BATA POR MAIS 1 MINUTO. PROVE
E CORRIJA O SAL, MAS NÃO SE ASSUSTE COM
O GOSTO ESTRANHO DO GRÃO DE BICO CRU.
AQUEÇA A FRIGIDEIRA COM UM FIO DE
AZEITE. COLOQUE UMA CONCHA DE MASSA E
ESPALHE COM A COLHER. TAMPE E AGUARDE
2 MINUTOS (OU ATÉ QUE A MASSA PAREÇA
COZIDA NO INTERIOR). VIRE O OMELETE
CUIDADOSAMENTE COM UMA ESPÁTULA.
ASSE O OUTRO LADO ATÉ DOURAR.
ESSE OMELETE PODE SER TEMPERADO
E RECHEADO COMO QUISER.

MOLHO PAD THAI

SERVE 8 PESSOAS

INGREDIENTES

8 COLHERES DE SOPA DE PASTA DE TAMARINDO

6 COLHERES DE SOPA DE AÇÚCAR MASCADO

1 COLHER DE SOPA DE PIMENTA CALABRESA SECA

4 COLHERES DE SOPA DE SHOYU

4 COLHERES DE SOPA DE VINAGRE DE ARROZ

2 XÍCARAS DE CALDO DE LEGUMES

PREPARO

MISTURE TODOS OS INGREDIENTES DO MOLHO EM UM BOWL E RESERVE. A RECEITA ORIGINAL UTILIZA MOLHO DE PEIXE, MOLHO DE OSTRAS E PODE UTILIZAR CAMARÃO SECO. ESSA É A RECEITA VEGANA!

PAD THAI

SERVE 8 PESSOAS

INGREDIENTES

500G TOFU	4 OVOS (OPCIONAL,
EXTRA-FIRME (SECO	OU OMELETE DE GRÃO
E CORTADO EM	DE BICO)
TIRAS)	CEBOLINHA
400G DE TALHARIM	1 XÍCARA DE AMEN-
DE ARROZ	DOIM TOSTADO
1 ACELGA CHINESA	1 XÍCARA DE
3 CENOURAS	BROTO DE FEIJÃO
3 DENTES DE ALHO	(MOYASHI)
	AZEITE
	ÓLEO DE GERGELIM

PREPARO

EM UMA PANELA GRANDE, AQUEÇA PELO MENOS 1L DE ÁGUA ATÉ FERVER. ADICIONE O TALHARIM DE ARROZ E DESLIGUE O FOGO. DEIXE-O SUBMERSO NA ÁGUA ATÉ FICAR AL DENTE. RETIRE DA ÁGUA, ENXAGUE EM ÁGUA FRIA E RESERVE. AQUEÇA BEM UM POUCO DE ÓLEO DE GERGELIM EM UMA FRIGIDEIRA LARGA, E ADICIONE O TOFU EM TIRAS. DOURE O TOFU POR APROXIMADAMENTE 4 MINUTOS DE CADA LADO. RESERVE. EM UMA WOK OU FRIGIDEIRA GRANDE, REFOGUE O ALHO E ADICIONE A ACELGA CHINESA. COZINHE POR 1 MINUTO E ADICIONE AS CENOURAS, COZINHANDO POR MAIS 2 MINUTOS. ACRESCENTE O MACARRÃO, O MOLHO DO PAD THAI E O TOFU E MEXA ATÉ INCORPORAR TODOS OS SABORES. CASO DESEJE, ADICIONE OS OVOS OU OMELETE DE GRÃO DE BICO MEXIDOS. RETIRE DO FOGO E SIRVA COM OS AMENDOINS TORRADOS, BROTO DE FEIJÃO, CEBOLINHA PICADA E PIMENTA CALABRESA À GOSTO.