Alimentamente

DRA. CÚRCUMA

Esse é um livreto com as receitas que foram preparadas na oficina Dra. Cúrcuma

Toda receita é verdadeira e gostosa, não se apegue, use como base pra criar

elaborado por Onaldo Brancante e Carol Perdigão

alimentamente / 2016

www.alimentamente.org

CHUTNEY DE ABACAXI

500G

INGREDIENTES

1 ABACAXI DESCASCADO E PICADO
1 XÍCARA DE VINAGRE DE ARROZ
1 CEBOLA
2 PIMENTAS DEDO DE MOÇA
1 COLHER DE SOBREMESA DE SEMENTES DE COMINHO
1 COLHER DE SOBREMESA DE MOSTARDA EM GRÃO
1 COLHER DE SOBREMESA DE MASALA (OU CURRY)
1 COLHER DE SOBREMESA DE CÚRCUMA
2 COLHERES DE SOPA DE GENGIBRE RALADO
¼ XÍCARA DE AÇÚCAR DEMERARA (OU MELADO)
ÓLEO DE COCO (OU GHEE)
PITADA DE SAL

PREPARO

EM UM PANELA GRANDE, AQUEÇA AS ESPECIARIAIS NO CALOR, ATÉ COMEÇAREM A EXALAR AROMA. ACRESCENTE O ÓLEO DE COCO. ADICIONE A CEBOLA, O GENGIBRE E A PIMENTA (SEM SEMENTES) E REFOGUE ATÉ DOURAR. ACRESCENTE O ABACAXI CORTADO EM CUBINHOS, O AÇÚCAR, O SAL E O VINAGRE E COZINHE EM FOGO BAIXO ATÉ REDUZIR BASTANTE. PODE SER ARMAZENADO NA GELADEIRA POR ATÉ 3 SEMANAS.

CALDO DE LEGUMES

800ML

INGREDIENTES

1 CEBOLA

4 DENTES DE ALHO

1 CENOURA

CASCAS, CAULES, FOLHAS E TUDO QUE NORMALMENTE SERIA DESCARTADO

TEMPEROS FRESCOS (TOMILHO, ALECRIM, ORÉGANO, CEBOLINHA)

AZEITE

SAL E PIMENTA

PREPARO

REFOGUE EM FOGO MÉDIO ALTO A CEBOLA CORTADA GROSSEIRAMENTE, OS DENTES DE ALHO E A CENOURA, ATÉ DOURAR. VÁ ACRESCENTANDO OS DEMAIS INGREDIENTES, DEIXANDO O FUNDO DA PANELA CARAMELIZAR. POR FIM, ADCIONE 1,5 LITROS DE ÁGUA FILTRADA E AS ERVAS FRESCAS. ABAIXE O FOGO E DEIXE O CALDO REDUZIR, QUANTO MAIS TEMPO PEGANDO GOSTO, MELHOR. ADCIONAR SAL E PIMENTA DO REINO. DEPOIS, É SÓ COAR E UTILIZAR NO PREPARO DA RECEITA DESEJADA. OBS: É POSSÍVEL REDUZIR BASTANTE, FAZER UM CALDO CONCENTRADO E CONGELAR EM FORMAS DE GELO.

PASTA VERDE DE CURRY

400G

INGREDIENTES

4 DENTES DE ALHO
1 COLHER DE SOPA DE ÓLEO DE GERGELIM
2 PIMENTAS DEDO DE MOÇA (VERDES)
5 PIMENTAS DE CHEIRO (VERDES)
50G DE GENGIBRE
1 E ½ MAÇO COENTRO
1 MAÇO HORTELÃ
1 MAÇO MANJERICÃO
SUCO E RASPAS DE 2 LIMÕES
3 SEMENTES DE CARDAMOMO
½ NOZ MOSCADA RALADA
1 COLHER DE SOPA DE SEMENTES DE ERVA DOCE
1 COLHER DE SOPA SEMENTES DE MOSTARDA
1 COLHER DE CHÁ DE SEMENTES DE COENTRO
10 GRÃOS PIMENTA DO REINO (AMASSADA)
10 GRÃOS PIMENTA ROSA (AMASSADA), OU OUTRA PIMENTA
50G AÇÚCAR DEMERARA
UM POUCO DE AZEITE E SHOYU (PARA AJUDAR A FORMAR A PASTA)

PREPARO

TORRE AS SEMENTES LEVEMENTE EM UMA FRIGIDEIRA PARA SOLTAREM O SABOR. PROCESSE OS INGREDIENTES NO PROCESSADOR OU A AMASSE COM UM PILÃO ATÉ FORMAR UMA PASTA. CASO NÃO TENHA ALGUM DOS INGREDIENTES SUBSTITUA-O PELA QUANTIDADE EQUIVALENTE DE UM TEMPERO SEMELHANTE (FOLHAS POR OUTRAS FOLHAS, ESPECIARIAS POR OUTRAS ESPECIARIAIS). AO PROVAR, A PASTA DEVE SER BEM PICANTE, JÁ QUE ELA SERÁ DISSOLVIDA NA RECEITA COM LEITE DE COCO. CASO FALTE PIMENTA, ADICIONE MAIS PIMENTA E GENGIBRE. O EXCEDENTE DE PASTA PODE SER GUARDADO NA GELADEIRA OU CONGELADO PARA USAR EM OUTRO MOMENTO.

CURRY DE LEGUMES

SERVE 6 PESSOAS

INGREDIENTES

2 CEBOLAS ROXAS
1 BRÓCOLIS
3 ABOBRINHAS
300G DE VAGEM FRANCESA OU ERVILHA
200G SHITAKE OU TOFU (OPCIONAL)
2 MAÇOS DE ESPINAFRE
1 PUNHADO DE COENTRO
3 COPOS DE LEITE DE COCO
½ XÍCARA DE PASTA DE CURRY VERDE
1 LIMÃO
OLÉO DE COCO
CAPIM LIMÃO

PREPARO

PIQUE OS LEGUMES EM TAMANHOS SIMILARES. REFOGUE UMA CEBOLA NO OLÉO DE COCO E DEPOIS ADICIONE METADE DA PASTA DE CURRY E AQUEÇA. ADIONE O LEITE DE COCO, O CAPIM LIMÃO (SEM PICAR) E DEIXE REDUZIR EM FOGO BAIXO. ESSE CALDO PODE SER GUARDADO EM GELADEIRA POR 3 DIAS. EM UMA OUTRA PANELA, REFOGUE GENGIBRE E A OUTRA CEBOLA, DEPOIS ADCIONE OS LEGUMES, DE ACORDO COM SEU TEMPO DE COZIMENTO. DESPEJE O CALDO NESTA PANELA E O RESTANTE DA PASTA AOS POUCOS, PROVANDO, ATÉ ATINGIR A INTENSIDADE DESEJADA. POR ÚLTIMO ADICIONE O ESPINAFRE, O COENTRO E O LIMÃO ESPREMIDO. PODE SER SERVIDO COM CASTANHAS TORRADAS E FOLHAS DE COENTRO PARA ENFEITAR.

CHAPATI

SERVE 6 PESSOAS

INGREDIENTES

2 XÍCARAS DE CHÁ DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL
1 XÍCARA DE CHÁ DE ÁGUA FILTRADA
1 COLHER DE CHÁ DE SAL
2 COLHERES DE CHÁ DE OLÉO (GIRASSOL, AZEITE, ETC)
ESPECIARIAS SE DESEJAR (COMINHO, ERVA-DOCE, ETC)

PREPARO

EM UMA TIGELA GRANDE, MISTURE A FARINHA COM O SAL. VÁ ADICIONANDO A ÁGUA AOS POUCOS, MISTURANDO COM OS DEDOS, CONFORME A MASSA VAI SE FORMANDO. SOVE POR ALGUNS MINUTOS, PINÇANDO A MASSA DE TEMPOS EM TEMPOS ATÉ QUE FIQUE BEM MACIA E HOMOGÊNEA. DEIXE DESCANSAR EM UMA TIGELA COBERTA COM PLÁSTICO FILME POR 30 MINUTOS. SOVE NOVAMENTE A MASSA POR ALGUNS MINUTOS, ADICIONANDO O OLÉO E A ESPECIARIA QUE DESEJAR. FORME BOLINHAS DE MASSA, DO TAMANHO DE UM BRIGADEIRO GRANDE. ABRA A MASSA COM UM ROLO DE MACARRÃO EM UMA BANCADA POLVILHADA COM FARINHA. CASO A MASSA COMECE A GRUDAR, POLVILHE MAIS FARINHA. COM OS DISQUINHOS PRONTOS, AQUEÇA UMA FRIGIDEIRA ATÉ FICAR BEM QUENTE. ASSE O CHAPATI ATÉ COMEÇAR A FORMAR BOLINHAS. VIRE O LADO E ASSE POR MAIS 1 MINUTO. PARA FINALIZAR DE FORMA TRADICIONAL, LEVE O CHAPATI PRONTO COM UMA PINÇA DIRETAMENTE A CHAMA DO FOGÃO PARA INCHAR E CHAMUSCAR LEVEMENTE.

ARROZ BASMATI

SERVE 8 PESSOAS

INGREDIENTES

500G DE ARROZ BASMATI
1 COLHER SOPA DE ÓLEO DE COCO
500ML DE ÁGUA
200ML DE LEITE DE COCO
100G DE CASTANHAS OU AMÊNDOAS PICADAS
PUNHADO DE COENTRO

PREPARO

DESPEJE O MESMO VOLUME DE ARROZ E DE ÁGUA EM UMA PANELA. COZINHE EM FOGO ALTO ATÉ COMEÇAR A FERVER. ENTÃO TAMPE E ABAIXE O FOGO PARA MÉDIO BAIXO. AGUARDE 10 MINUTOS E ADCIONE O LEITE DE COCO QUANDO COMEÇAR A SECAR. QUANDO O ARROZ COZINHAR, DESLIGUE O FOGO, ADICONE O ÓLEO DE COCO E TAMPE. AO SERVIR, ENFEITE COM COENTRO E AS CASTANHAS PICADAS POR CIMA.

RICOTA/LEITE VEGETAL

300G / 600ML

INGREDIENTES

200G DE CASTANHA(OU OUTRA SEMENTE OLEAGINOSA NÃO TOSTADA)
400ML DE ÁGUA FILTRADA
50ML DE AZEITE DE OLIVA
SUMO DE 1 LIMÃO
ORÉGANO FRESCO
(OU OUTRO TEMPERO: ALECRIM, SALSINHA, CEBOLINHA, MANJERICÃO)

PREPARO

HIDRATE AS CASTANHAS EM ÁGUA FILTRADA POR 6 HORAS. TROQUE A ÁGUA E TRITURE NO LIQUIDIFICADOR POR 2 MINUTOS. COE COM AUXÍLIO DE VOAL OU PERFEX. O LÍQUIDO É O LEITE VEGETAL, QUE PODE SER UTILIZADO COMO SUBSTITUTO DE LEITE EM DIVERSAS RECEITAS. O QUE SOBRA NO VOAL QUE SERVIRÁ DE BASE PARA A RICOTA. NUMA TIGELA, MISTURE A FARINHA DE CASTANHA COM AZEITE, LIMÃO E OS TEMPEROS DESEJADOS, ATÉ OBTER UMA MISTURA FIRME E HOMOGÊNEA. CASO NECESSÁRIO, ADCIONE MAIS AZEITE, POIS A GORDURA QUE IRÁ AJUDAR A CONDENSAR A MISTURA. A RICOTA PODE SER ARMAZENADA EM GELADEIRA E CONSUMIDA EM ATÉ 4 DIAS.

LASSI DE CAQUI

500ML

INGREDIENTES

1 COPO DE IOGURTE (PODE SER SUBSTITUÍDO POR LEITE VEGETAL BEM GROSSO)
1 COPO DE ÁGUA FILTRADA
4 CAQUIS
3-4 CARDAMOMOS
8 CUBOS DE GELO
1 COLHER DE SOPA DE MELAÇO

PREPARO

BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR. PARA A VERSÃO VEGANA, UTILIZE LEITE VEGETAL NO LUGAR DO IOGURTE E DA ÁGUA.

LASSI DIGESTIVO

500ML

INGREDIENTES

1 COPO DE IOGURTE
2 COPOS DE ÁGUA FILTRADA
1 COLHER DE CHÁ DE AÇÚCAR
1 COLHER DE CHÁ DE GENGIBRE RALADO
½ COLHER DE CHÁ DE CARDAMOMO EM PÓ (OU 2 SEMENTES)

PREPARO

BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR. PARA A VERSÃO VEGANA, UTILIZAR LEITE VEGETAL NO LUGAR DO IOGURTE E DA ÁGUA.

CHÁ DE CÚRCUMA

1 LITRO

INGREDIENTES

1L DE ÁGUA
2 COLHERES DE SOPA DE GENGIBRE RALADO
2 COLHERRES DE SOPA DE CÚRCUMA FRESCA RALADA (OU 1 COLHER DE CHÁ EM PÓ)
½ COLHER DE CHÁ DE ERVA DOCE
1 PAU DE CANELA
5 SEMENTES DE PIMENTA PRETA (OU UMA PITADA EM PÓ)

PREPARO

FERVA OS INGREDIENTES EM UMA PANELA DURANTE 5 MINUTOS. COE E SIRVA QUENTE OU GELADO.

LEITE DE COCO

300ML

INGREDIENTES

1 COPO DE POLPA DE COCO SECO

3 COPOS DE ÁGUA QUENTE

PREPARO

BATER NO LIQUIDIFICADOR POR 2 MINUTOS E COAR NO PANO DE VOAL. SE QUISER UM LEITE MAIS ESPESSO, PODE BATER COM MENOS ÁGUA OU ADCIONAR MAIZENA OU OUTRO ESPESSANTE DEPOIS DE COAR.