

RECEITAS

ALIMENTOS
DA ESTAÇÃO

MAIO





PET Nutrição

MAIO



RECEITAS DA ESTAÇÃO

MAIO

Frutas

- Abacate 4
- Banana-maçã 5
- Caqui 7
- Jaca 9
- Kiwi 11
- Maçã 12
- Pêra 13
- Tangerina 15
- Uva 17

Legumes

- Abóbora 19
- Abobrinha 22
- Batata-doce 24
- Berinjela 26
- Beterraba 28
- Cará 30
- Cenoura 31
- Chuchu 33
- Inhame 35
- Mandioca 38
- Mandioquinha 40
- Nabo 42
- Rabanete 44



Abacate

SMOOTHIE DE ABACATE

Ingredientes:

- 1/4 unidade de abacate
- 3/4 pote de iogurte desnatado congelado
- 1 colher (chá) de mel
- 1/2 unidade de limão

Modo de preparo:

1. No liquidificador, bata o abacate, o iogurte, o mel e o limão. Transfira para um copo e sirva-se.

Banana-maça

BOLO DE BANANA MAÇA

Ingredientes:

- 2 xícaras aveia
- 1 xícara farinha integral
- 3 ovos
- 1 xícara leite semidesnatado
- 3/4 xícara açúcar mascavo
- 3/4 xícara óleo
- 4 bananas-maçã maduras
- 1 colher de sopa fermento
- 1 maçã
- Canela a gosto

Modo de preparo:

1. Bater o óleo, leite, ovos, 3 bananas, maçã e açúcar no liquidificador.
2. Colocar a farinha, a aveia e fermento em um recipiente e misturar com o creme do liquidificador.

3. Mexer com a colher e acrescentar canela.
4. Untar a forma e Colocar para assar por 40 minutos em forno 180 graus.

Caqui

MUFFINS DE CAQUI E NOZES

Ingredientes:

- Polpa de 2 caqui médios (uma xícara de chá de polpa)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 100 g de manteiga
- 3/4 xícara de açúcar
- 2 ovos
- 1 1/2 xícara de farinha de trigo
- 100 g de iogurte natural com mel
- 1 pitada de sal
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 colher (chá) de suco de limão
- 1/2 xíc de chá de nozes grosseiramente picadas

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Em uma tigela média, misture o caqui amassado ao fermento em pó e reserve (irá espumar).
3. Em outra tigela ou na batedeira, bata a manteiga e o açúcar até virar um creme. Acrescente os ovos e bata mais. Sem bater muito, vá adicionando a farinha, o sal, a canela, o iogurte e o suco de limão. Por último, acrescente a mistura de caqui com o fermento e as nozes, mexa delicadamente.
4. Unte uma forma para 12 muffins ou use forminhas de papel. Encha as forminhas até 2/3 da capacidade.
5. Asse por 15 a 20 minutos ou até dourar (os meus precisaram de bem mais tempo de forno, cerca de 30-35 minutos).

Jaca

CARNE DE JACA

Ingredientes:

- 1 jaca verde (do tipo dura)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 3 dentes de alho picados
- 1/2 cebola média picada
- 1/2 limão (suco de meia fruta)
- 1/2 xícara (chá) de milho
- 1/2 xícara (chá) de ervilha
- 1 copo de molho de tomate (200ml)
- 1/4 xícara (chá) de azeitona picada
- 1/2 xícara (chá) de salsa (ou salsinha) e cebolinha picadas
- sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Passe óleo nas mãos e na faca para não grudar. Corte a jaca em pedaços (retire o miolo e a casca), coloque na panela de pressão (preencha só até a metade) e cubra com água. Feche e leve ao fogo. Depois que a válvula começar a chiar, cozinhe por mais 15 minutos. Espere sair o vapor, abra e escorra.
2. Desfie a jaca e reserve. Em uma panela, refogue o alho e a cebola com metade do azeite. Junte a jaca, o limão, o sal e a pimenta. Refogue mais um pouco e adicione o milho, a ervilha, o molho e a azeitona. Assim que borbulhar, coloque a salsa, a cebolinha e o restante do azeite.
3. Sirva em seguida ou use para rechear tortas e coxinhas.

Kiwi

GELÉIA DE KIWI

Ingredientes:

- 5 kiwis
- 1/2 xícara de açúcar
- 1 maçã sem casca e sem sementes ralada

Modo de preparo:

1. Corte o kiwi em cubos pequenos, rale a maçã e misture tudo ao açúcar.
2. Leve em fogo baixo sempre mexendo por mais ou menos 20 minutos até o kiwi amolecer.

Maçã

MAÇÃ ASSADA COM MEL

Ingredientes:

- 3 maçãs
- 2 xícaras de chá de mel
- canela a gosto

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Tire o caroço das maçãs. Coloque-as num tabuleiro e, por cima, coloque o mel e a canela.
3. Leve as maçãs ao forno por 15 minutos até ficarem bem assadas

Pêra

BOLO DE FRIGIDEIRA DE PERA E COCO

Ingredientes:

- 1 pêra média cortada em pedaços pequenos
- 3 colheres (sopa) de coco ralado (usei o natural)
- 5 colheres (sopa) de açúcar demerara
- 3 colheres (sopa) de água mineral
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de açúcar demerara
- 3 colheres (sopa) de óleo de canola
- 70ml de leite desnatado
- 1 xícara de farinha de trigo branca
- ½ xícara de farinha de arroz
- 1 colher (sopa) de fermento químico

Modo de preparo:

1. Em uma frigideira, transfira a pêra cortada, o açúcar demerara, a água e o coco. Deixe cozinhar por 5 minutos, misturando delicadamente para não queimar ou grudar no fundo da frigideira. Desligue e reserve.
2. Em um recipiente bata os ovos juntamente com o açúcar até formar um creme espesso e aerado.
3. Adicione o óleo e bata até incorporar. Junte o leite e bata novamente.
4. Adicione as farinhas e o fermento incorporando-os à mistura com a ajuda de uma espátula.
5. Aqueça a mistura da frigideira por 2 minutos e transfira a massa de bolo. Tampe e deixe cozinhar em fogo baixo por 8 a 10 minutos.
6. Verifique se o bolo está pronto fazendo o teste do palito. Se este sair seco do meio do bolo, então está pronto. Caso contrário, tampe e deixe cozinhar por mais 2 minutos.

Tangerina

FRANGO AO MOLHO DE TANGERINA

Ingredientes:

- 1 peito de frango de cerca de 700g
- 3 tangerinas
- 1 ramo de alecrim
- 100ml de creme de leite
- sal
- pimenta do reino

Modo de preparo:

1. Corte o frango em filés (ou, se preferir já compre os filés prontos). Esprema as tangerinas para retirar o suco. Tempere os filés com sal e pimenta do reino e cubra-os com o suco de tangerina e o ramo de alecrim desfolhado. Deixe marinando na geladeira por no mínimo 1 hora.

2. Retire os filés da marinada e grelhe-os em uma frigideira com bem pouco óleo. Dê preferência a selar os bifes usando uma pinça, os garfos furam a carne e fazem com que perca suco.

3. Depois de passar o frango, retire-o e coloque todo o caldo da marinada na frigideira quente. Ele vai ferver e pegar o gosto dos filés que foram passados ali. Adicione o creme de leite, misture e retire do fogo. Está pronto para servir.

Uva

CUCA INTEGRAL DE UVA

Ingredientes:

- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) trigo integral
- 1/2 xícaras (chá) aveia farelo ou em flocos
- 1/3 xícara (chá) óleo
- 1 xícara (chá) iogurte natural desnatado
- 2 colheres (sopa) chia
- 3 xícara (chá) uva
- 1 xícara (chá) adoçante culinário (sucralose)
- 1 xícara (chá) granola sem açúcar
- 1 colher (sopa) fermento em pó
- 1 colher (chá) bicarbonato de sódio (opcional)

Modo de preparo:

1. Bata os ovos, o óleo e o iogurte na batedeira ou mixer.
2. Acrescente o farelo de aveia, a farinha de trigo integral, a chia e o adoçante e bata novamente.
3. Misture o fermento e o bicarbonato de sódio.
4. Coloque em uma forma untada e enfarinhada.
5. Preencha com as uvas sobre a massa.
6. Bata a granola rapidamente no liquidificador ou mixer e cubra as uvas com a farofa grossa.
7. Leve ao forno médio por 30 a 40 minutos.

Abóbora

TORTA DE ABÓBORA E COUVE

Ingredientes:

- 250g de farinha de trigo
- 125g de manteiga
- 1 colher (chá) de sal
- 4 a 6 colheres (sopa) de água fria ou gelada
- 4 a 6 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola roxa em fatias finas
- 800g de abóbora japonesa (kabochá), descascada e ralada no ralo grosso (se quiser, cozinhe antes)
- 200g de couve fresca fatiada finamente
- Sal marinho e pimenta-do-reino a gosto
- 3 ovos caipiras grandes
- 400 ml de leite integral
- 100g de queijo
- 1 boa pitada de noz-moscada

Modo de preparo:

Massa:

1. Ponha a farinha num processador, tempere com sal, junte a manteiga e bata no modo pulsar. (Se preferir fazer manualmente, ponha a farinha e a manteiga numa vasilha grande e mexa com as mãos até fazer uma farofa grossa).
2. Adicione a água, colher por colher, mexendo a cada vez, até formar uma pasta homogênea.
3. Faça uma bola com a massa, enrole num filme plástico e leve à geladeira por meia hora.
4. Quando a massa estiver fria, abra-a com um rolo e forre uma assadeira de quiche de 24 cm (de fundo removível e bordas baixas).
5. Preaqueça o forno a 180°C.
6. Cubra a massa com papel-manteiga e ponha um peso (feijões crus) sobre ela.
7. Asse a massa coberta por 15 minutos, depois tire o papel e o peso e volte a massa descoberta ao forno por mais 10 minutos. Tire do forno e deixe esfriar

Recheio:

1. Ponha o azeite em uma frigideira e refogue a cebola até estar macia, junte a abóbora ralada (ou esmagada) e refogue por dez minutos. Junte a couve fatiada, tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar por alguns minutos. Tire do fogo e deixe esfriar.
2. Quebre os ovos em uma vasilha a parte e misture bem, adicione o leite, tempere com sal e pimenta, noz-moscada e o queijo ralado. Mexa bem para misturar tudo.
3. Junte a mistura de ovos à abóbora refogada e já fria, misture tudo muito bem para formar um recheio homogêneo.

Torta:

1. Despeje o recheio de abóbora, couve e queijo sobre a massa de torta já assada e já fria.
2. Leve ao forno preaquecido e asse a 180°C por aproximadamente 30 minutos, ou até o recheio estar dourado e levemente firme.
3. Tire do forno, desenforme e sirva quente ou em temperatura ambiente, acompanhada de salada de folhas.

Abobrinha

ABOBRINHA COM OVO MEXIDO

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho picado
- 2 xícaras (chá) de abobrinha em cubos
- 1/2 xícara (chá) de água
- 4 ovos
- 100g de queijo mussarela ralado
- Sal, pimenta-do-reino e salsa picada a gosto

Modo de preparo:

1. Aqueça uma panela, em fogo alto, com a margarina e refogue a cebola e o alho por 3 minutos ou até dourar levemente. Adicione a abobrinha, o caldo de galinha ou legumes e a água.

2. Cozinhe em fogo baixo por 15 minutos ou até a abobrinha amaciar e a água secar por completo. Tempere com sal, pimenta e misture bem.
3. Quebre os ovos em uma tigela e bata ligeiramente com um garfo. Despeje na panela e misture rapidamente.
4. Retire do fogo e deixe o ovo cozinhar com o calor da panela.
5. Polvilhe com a mussarela e tampe a panela por 3 minutos. Polvilhe com salsa picada e sirva

Batata-doce

BROWNIE DE BATATA-DOCE

Ingredientes:

- 320g batata doce (2 unidades pequenas ou 1 média)
- 3 ovos
- 4 colheres (sopa) cacau em pó
- 3 colheres (sopa) de açúcar mascavo ou demerara ou de coco
- 100g chocolate 70%
- Castanhas da sua preferência (ex.: nozes, avelãs, amêndoas)

Modo de preparo:

1. Pré aqueça o forno à 180 graus.
2. Cozinhe a batata doce até amolecer.
3. Em um liquidificador, acrescente a batata doce cozida, os ovos, cacau, açúcar e metade do chocolate 70% até obter uma consistência cremosa

4. Em uma forma untada com azeite, acrescente a massa, o chocolate 70% em pedaços e as castanhas.
5. Levar ao forno por cerca de 30 minutos.

Berinjela

SHAKSUKA A LA NORMA

Ingredientes:

- 4 OVOS
- 1 berinjela
- 1 lata de tomate pelado (com o líquido)
- ½ cebola 1 dente de alho
- ¼ de xícara (chá) de azeite
- ½ colher (chá) de pimenta calabresa seca
- sal a gosto
- ½ xícara (chá) de ricota fresca esfarelada (cerca de 80 g)
- folhas de manjeriço a gosto para servir

Modo de preparo:

1. Faça o pré-preparo: Lave, seque e corte a berinjela ao meio no sentido da largura. Corte a berinjela em cubos. Descasque e pique fino a cebola e o alho. No liquidificador, bata o tomate pelado, no modo pulsar..

2. Leve ao fogo médio uma frigideira grande para aquecer. Regue com o azeite, adicione a berinjela, tempere com uma pitada de sal e refogue por 6 minutos até ficarem bem douradas e murchas. Junte a cebola, a pimenta calabresa e refogue por 2 minutos até murchar. Acrescente o alho e mexa por mais 1 minuto para perfumar.
3. Retire a panela do fogo para juntar o molho de tomate. Tempere com 1 colher (chá) de sal, misture bem e tampe. Deixe cozinhar por 5 minutos, para formar um molho encorpado. Enquanto isso, quebre 2 ovos em duas tigelas pequenas.
4. Com a espátula, abra quatro cavidades no molho. Transfira os dois ovos quebrados para as cavidades e repita com os outros. Com um garfo, misture delicadamente parte das claras com o molho, com cuidado para não estourar as gemas. Tampe e deixe cozinhar em fogo baixo por 4 minutos, ou até que as claras fiquem cozidas e as gemas permaneçam moles.
5. Desligue o fogo e finalize a shakshuka com a ricota esfarelada e folhas de manjericão. Sirva com fatias de pão italiano.

Beterraba

PATÊ DE BETERRABA COM SARDINHA

Ingredientes:

- 1 beterraba média
- 1 lata de sardinha em água ou óleo (125 g)
- 1 colher (sopa) de maionese caseira
- 1 colher (sopa) de azeite
- caldo de $\frac{1}{2}$ limão
- folhas de endro (dill) a gosto
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

Modo de preparo:

1. Lave, descasque e corte a beterraba em 4 pedaços. Transfira para uma panela pequena, cubra com água e leve ao fogo alto. Quando ferver, diminua o fogo e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos, até ficar macia..

2. Enquanto a beterraba cozinha, abra a lata de sardinhas, escorra a água e transfira os filés para a tábua. Abra cada um ao meio e descarte as espinhas.

3. Assim que estiver cozida, passe a beterraba por uma peneira e deixe escorrer bem a água. No processador junte a beterraba cozida, as sardinhas, a maionese, o azeite, o caldo de limão e endro. Bata bem por 2 minutos, até ficar liso. Prove e tempere com sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto. Transfira para uma tigela e leve à geladeira para esfriar antes de servir

.

Cará

CARÁ ASSADO

Ingredientes:

- 1 unidade cará grande (cerca de 600 g)
- 60g de manteiga
- 2 colheres (de sobremesa) de sobremesa de ervas picadas (salsa, tomilho, cebolinha)
- sal a gosto

Modo de preparo:

1. Embrulhe o cará com a casca no papel-alumínio e asse em forno a 250°C por uma hora. Derreta a manteiga em fogo baixo, adicione as ervas e mexa até que comece a escurecer. Desligue o fogo, junte o sal.
2. Desembrulhe o cará, coloque-o numa tábua, parta ao meio no comprimento. Faça alguns rasgos com a faca e regue com a manteiga de ervas.
3. Sirva como acompanhamento.

Cenoura

FAROFA DE CENOURA

Ingredientes:

- 2 ½ xícaras (chá) de farinha de milho amarela (flocada)
- 1 cenoura
- 1 ½ cebola
- 75 g de manteiga
- ¼ de xícara (chá) de óleo
- ½ colher (chá) de sal

Modo de preparo:

1. Lave, descasque e passe a cenoura pela parte grossa do ralador. Descasque e fatie a cebola em meias-luas finas, de 0,5 cm.
2. Leve uma frigideira grande com o óleo ao fogo alto. Quando aquecer, acrescente as cebolas fatiadas e deixe fritar por cerca de 8 minutos até começarem a dourar – mexa de vez em quando com uma espátula para não queimar.

3. Diminua o fogo para médio, adicione a manteiga e mexa para derreter.

Acrescente a cenoura ralada, tempere com $\frac{1}{2}$ colher (chá) de sal e mexa por 2 minutos até murchar.

4. Junte a farinha de milho aos poucos, misturando com a espátula para incorporar. Deixe cozinhar por mais 5 minutos, mexendo de vez em quando, para a farofa ficar crocante. Sirva a seguir.

Chuchu

GELÉIA DE PESSEGO COM CHUCHU E VINHO

Ingredientes:

- 3 pêssegos maduros
- 1 chuchu
- $\frac{2}{3}$ de xícara (chá) de açúcar demerara
- 1 xícara (chá) de vinho tinto
- 1 xícara (chá) de água
- caldo de 1 limão
- 1 anis-estrelado

Modo de preparo:

1. Coloque um pires no congelador - ele vai ser utilizado para verificar o ponto do cozimento da geleia.
2. Descasque, lave e seque bem o chuchu - assim ele não escorrega na hora de cortar. Corte o chuchu em pedaços médios e transfira para uma panela média.

3. Acrescente o açúcar, o vinho e a água. Leve ao fogo médio e deixe cozinhar por cerca de 25 minutos, mexendo de vez em quando, até o chuchu ficar macio.

Enquanto isso, lave descasque e corte os pêssegos ao meio. Descarte o caroço e corte cada metade em cubos médios.

4. Assim que o chuchu estiver macio desligue o fogo e transfira (com o líquido do cozimento) para o liquidificador e bata até triturar.

5. Volte o chuchu batido para a panela, junte os cubos de pêssego, o anis e o caldo de limão. Leve ao fogo baixo e deixe cozinhar por mais 30 minutos, mexendo de vez em quando e pressionando delicadamente os pedaços de pêssego com a espátula, até a geleia engrossar. Para verificar o ponto coloque um pouco da geleia num pires e incline delicadamente: deve estar na consistência de gel, ela não pode escorrer líquida.

6. Com uma concha, transfira a geleia ainda quente para um pote de vidro. Feche o pote com a geleia quente para formar vácuo e selar.

Inhame

PUDIM DE INHAME

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de açúcar
- ¼ de xícara (chá) de água fervente
- 3 inhames (cerca de 350 g)
- 3 ovos
- 1 ½ xícara (chá) de leite
- ⅓ de xícara (chá) de açúcar
- ½ xícara (chá) de coco ralado seco
- coco ralado a gosto para decorar

Modo de preparo:

Calda:

1. Separe uma fôrma redonda, com furo no meio, de 22 cm de diâmetro. Leve uma chaleira com cerca de 1 xícara (chá) de água ao fogo alto para ferver.
2. Coloque o açúcar numa panela média e leve ao fogo baixo para derreter, mexendo de vez em quando com uma espátula, por cerca de 5 minutos, até formar um caramelo dourado.

3. Com cuidado, meça $\frac{1}{4}$ de xícara (chá) da água fervente e regue sobre o caramelo. Misture com a espátula até formar uma calda lisa. Atenção: a calda pode borbulhar. Transfira a calda para a fôrma, derramando sobre o cone central - essa é a parte mais difícil para caramelar. Com um pano de prato, segure e gire a fôrma para caramelar também a lateral

Pudim:

1. Preaqueça o forno a 180 °C (temperatura média). Leve uma chaleira com água ao fogo alto para ferver - ela vai ser usada para o banho-maria.
2. Lave, descasque, corte os inhames em pedaços médios e transfira para o liquidificador. Junte o leite, o açúcar e bata até triturar bem o inhame.
3. Numa tigela pequena, quebre um ovo de cada vez - se um estiver estragado, você não perde a receita. Junte aos ingredientes do liquidificador e bata novamente para misturar. Transfira para uma tigela e, com um batedor de arame, misture o coco ralado.

4. Transfira a massa de pudim para a fôrma caramelada e coloque dentro de uma assadeira. Preencha o fundo da assadeira com água fervente e leve o pudim para assar em banho-maria por cerca de 40 minutos, ou até firmar.
5. Assim que estiver assado, retire do forno (e do banho maria) e deixe o pudim amornar. Para desenformar: passe a ponta de uma faca na lateral da fôrma; cubra com um prato e vire de uma só vez; deixe escorrer toda a calda sobre o pudim.
6. Deixe esfriar na geladeira por pelo menos 1 hora antes de servir. Decore com o coco ralado a gosto.

Mandioca

MANÉ PELADO

Ingredientes:

- 500 g de mandioca descascada
- 1 ½ xícara (chá) de queijo meia-cura ralado grosso
- 1 ½ xícara (chá) de coco ralado seco em flocos (cerca de 100 g)
- 4 OVOS
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 50 g de manteiga derretida
- ¾ de xícara (chá) de leite de coco (cerca de 200 ml)
- ½ xícara (chá) de leite
- 1 pitada de sal
- manteiga e farinha de trigo para untar e polvilhar a assadeira

Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180 °C. Unte com manteiga a assadeira. Polvilhe com farinha de trigo, e chacoalhe para espalhar.
2. Passe a mandioca pela parte grossa do ralador, transfira para uma tigela e cubra com 2 xícaras (chá) de água. Deixe de molho enquanto separa os outros ingredientes.
3. Numa tigela pequena, quebre um ovo de cada vez e transfira para uma tigela grande – para caso um esteja estragado. Junte o açúcar, o sal, a manteiga e misture bem com um batedor, até formar um creme ralo.
4. Passe a mandioca por uma peneira e aperte bem com uma espátula para retirar a água. Junte a mandioca na mistura de ovos, acrescente o coco, o queijo ralado, o leite e o leite de coco. Misture com a espátula para incorporar os ingredientes – formando uma massa mais líquida com pedaços de mandioca, queijo e coco.
5. Transfira a massa para a assadeira e nivele com a espátula. Leve ao forno para assar por cerca de 1 hora, ou até dourar. Retire do forno e deixe esfriar completamente antes de servir.

Mandioquinha

SOPA DE MANDIOQUINHA

Ingredientes:

- 2 mandioquinhas (batata-baroa) cerca de 200 g
- ½ cebola
- 1 dente de alho
- 2 xícaras (chá) de água
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 folha de louro
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- folhas de salsinha a gosto para servir

Modo de preparo:

1. Lave, descasque e corte as mandioquinhas em rodela médias. Descasque e pique fino a cebola e o alho.

2. Leve uma panela pequena de borda alta ao fogo médio. Quando aquecer, regue com o azeite, adicione a cebola, tempere com uma pitada de sal e refogue por 2 minutos até murchar. Junte o alho e o louro e mexa por apenas 1 minuto para perfumar.

3. Acrescente as rodela de mandioquinha e misture bem. Regue com a água, tempere com sal e pimenta a gosto e deixe cozinhar em fogo médio. Quando ferver, tampe parcialmente a panela e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos ou até a mandioquinha ficar bem macia – verifique o ponto espetando um garfo.

4. Desligue o fogo e, com uma pinça, retire a folha de louro. Com cuidado, bata a sopa com um mixer, dentro da própria panela até ficar bem lisa. Se preferir, bata a sopa no liquidificador, mas atenção: segure firme a tampa do liquidificador com um pano para evitar que o vapor quente da sopa abra a tampa.

5. Prove e ajuste o sal e pimenta. Sirva a seguir com folhas de salsinha, croutons e cubos dourados de bacon a gosto.

Nabo

ALMONDEGAS DE NABO

Ingredientes:

- 1 nabo grande comprido ou 3 nabos redondos
- 3 colheres (sopa) bem cheias de farinha de trigo integral
- 2 colheres (sopa) bem cheias de queijo ralado vegano
- 2 colheres (sopa) bem cheias de levedo de cerveja (opcional)
- 3 colheres (sopa) bem cheias de azeite de oliva
- 1 pitada de gengibre em pó
- sal
- shoyo para pincelar
- salsinha

Modo de preparo:

1. Lave bem o nabo e descasque-o.
2. Em seguida rale no ralador na parte mais fina possível.
3. Coloque o nabo ralado numa tigela e acrescente todos os outros ingredientes com exceção do shoyo. Cuidado com o sal na massa, pois o shoyo já é bem salgado.
4. Modelar as almôndegas e pincelar cada uma com o shoyo.
5. Colocar as almôndegas numa forma untada e enfarinhada e assar por 20 minutos a 180°C.

Rabanete

RISOTO DE RABANETE

Ingredientes:

- 1 cebola média picada
- 4 colheres de azeite
- 6 rabanetes médios picados em quadradinhos pequenos
- 1/2 taça de vinho branco
- 1/2 litro de caldo de legumes
- sal e pimenta do reino a gosto
- salsinha picada a gosto
- 2 xícaras de chá de arroz arbóreo

Modo de preparo:

1. Coloque o caldo de legumes para esquentar e em outra panela, frite a cebola em duas colheres de azeite. Quando ela ficar transparente, junte o rabanete picadinho e refoga um pouquinho.

2. Junte o vinho e o arroz mexa até ele secar e depois, junte aos poucos o caldo de legumes até o rabanete e o arroz ficarem al dente. Deixe o ultimo caldo secar e misture o azeite, o sal e a pimenta para temperar. Por fim, junte a salsinha..