

Zona Sul  Cariocas de Coração

*Receitas
da Cozinha
Saudável*

por **Lorena Abreu**



EXPERTS ZONA SUL E VOCÊ

#GASTRONOMIACONECTA

CONECTADOS
PELO AMOR À
GASTRONOMIA

Lorena Abreu
Expert em
Cozinha
Saudável

Conheça Lorena Abreu, a nova
Expert Zona Sul em Cozinha
Saudável, que chegou para
compartilhar mais cor, sabor,
saúde e muita criatividade
no seu dia a dia.

CLIQUE E CONHEÇA
A NOVA EXPERT



Índice

Gastronomia Carioca	03
Yakisoba	04
Couve Flor empanada	05
Canapé de pera	06
Creme de cogumelos	07
Tartar de salmão	08
Salada Ceaser de Salmão Selvagem	09
Salada de Mifum	10
Curry de Frango	11
Croquete de grão de bico	12
Salada de grão de bico com azeitonas	13
Salada de feijão branco com salame espanhol	14
Molho Pesto	15
Picles de Cebola Roxa	16
Croquete de feijão	17
Chilli Mexicano	18
Salada de massa com sardinha, pimentão espanhol e aspargos	19
Arroz Cremoso de Bacalhau com azeitonas	20
Moqueca de Pirarucu com Banana da Terra	21
Canapé de presunto cru	22
Canapé de Rosbife	23
Nhoque ao pesto com crisp de presunto cru	24
Brigadeiro de café de colher	25
Crostini com guacamole e picles de cebola roxa	26
Moqueca de palmito com shitake e farofa castanha de caju	27
Leite de coco caseiro	28
Molho de tomate assado	29

Yakisoba

com cogumelos, cenoura, pimentões amarelo e vermelho, repolho roxo, repolho verde, nirá (se tiver), shoyu (molho de soja), cebolinha, sementes de gergelim branca e preta



Ingredientes

- 200g de macarrão para yakisoba Miyako
- 1 bandeja de cogumelos fatiados
- 100 de repolho verde fatiado
- 100g de repolho roxo fatiado
- ½ cenoura cortada em tirinhas
- ½ pimentão amarelo sem sementes cortado em tirinhas
- ½ pimentão vermelho sem sementes cortado em tirinhas
- 6 unid de nirã cortado em 4 partes
- 150ml de molho de soja (molho shoyu) Tailandês DeSIAM 200ml
- 1 cebolinha fatiada na diagonal
- Sementes de gergelim
- Fio de óleo de gergelim natural Séamo Real 250ml



Modo de preparo

Em uma panela com água fervente, cozinha o macarrão até ficar macio porém al dente. Escorra e reserve

Em uma frigideira grande ou uma wok, aqueça um fio de óleo de gergelim e salteie os cogumelos até dourarem. Retire e reserve. Ainda na mesma frigideira, coloque os pimentões, salteie e deixe dourar. Junte a cenoura, o nirã e salteie rapidamente. Em seguida, coloque os repolhos, os cogumelos, o macarrão, o shoyu, misture bem, adicione a cebolinhas e mexa até envolver e misturar todos os sabores. Finalize com as sementes e sirva.

Couve flor empanada

com panko assada, finalizada com molho tahine

Serve: 2 pessoas



Ingredientes

> Couve Flor

- 1 couve flor média cortada em floretes
- 1 dente de alho ralado
- 1 pedaço de gengibre ralado (1 polegar)
- 1 colher de sopa de cúrcuma em pó
- Raspas de 1 limão siciliano ou tempero lemon pepper
- Sal marinho e pimenta do reino a gosto
- Fio de azeite extra virgem
- Salsinha fresca para decorar
- Páprica defumada para decorar

> Farinha para empanar

- 1 pct de farinha de rosca Panko Panko Taressu 200g
- 1 colher de sopa de páprica doce ou defumada
- 1 mix de tempero desidratado de alho, cebola e alho
- 2 ovos

> Molho tahine

- 3 colheres de tahine Sésamo Real 250g
- 6 colheres de água
- Gotinhas de limão



Modo de preparo

Pré aqueça o forno a 230 graus.

> Farinha

misture todos os ingredientes e reserve.

> Couve flor

Em uma tigela, junte todos os ingredientes da marinada e deixe marinando 30 minutos.

Pegue as floretes, passe no ovo batido, na farinha temperada e acomode no tabuleiro untado com azeite e asse até ficar dourado e crocante.

> Molho

Em uma tigela, junte todos os ingredientes, misture bem e reserve.

> Montagem

Coloque as floretes em uma travessa e regue com o molho. Decore polvilhando páprica e salsinha fresca.

Canapé de pera

com pedaço de queijo grana padano fracionado e
gotinhas de glazé de balsâmico

Serve: 2 pessoas



Ingredientes

- 2 peras (qualquer tipo) madura porém firme fatiada
- Pedacinhos de queijo grana padano fracionado
- 100ml de Glazé de Balsâmico
- Trufa Branca 250ml
- Fio de azeite extra virgem
- Folhinhas de endro para decorar



Modo de preparo

Em uma frigideira anti aderente, coloque um fio de azeite e grelhe a pêra dos dois lados. Reserve.

> Montagem

Pegue uma fatia de pera grelhada, coloque o queijo, as gotinhas da glazé e decore com folhas de endro.

Creme de cogumelos

com alho poró e fatia de pão da semana e finalizado com azeite extravirgem

Serve: 2 pessoas



Ingredientes

- 2 vidros de cogumelos Don Marino 180g
- 300ml de creme de leite fresco tradicional ou lacfree
- 3 dedos de alho poró picados
- 1 noz moscada bolinha
- 1 colher de sopa de manteiga tradicional ou ghee
- Fio de azeite extra virgem
- Ervas de provance moída na hora a gosto
- Sal marinho a gosto
- 2 Fatias de pão de azeitonas grelhadas no azeite



Modo de preparo

Lave bem e escorra os cogumelos.

Em uma frigideira, coloque a manteiga e os cogumelo. Salteie até dourar. Adicione o alho poró e assim que murchar, desligue.

Coloque os cogumelos com o alho poró no liquidificador, adicione o creme de leite e bata bem. Após, tempere com a noz moscada ralada na hora, as ervas de provance e acerte o sal. Bata novamente e sirva finalizando com azeite e pão.

Tartar de salmão

servido na Batata Tex Mex sabores ou biscoito thailandês arroz fantástico

Serve: 2 pessoas



Ingredientes

- 300g de filé de salmão selvagem Porto Frescatto kg
- 4 colheres de sopa de cebola roxa em cubinhos
- 3 colheres de sopa de alcaparras lavada, escorrida e picada
- Gotinhas de molho inglês
- Raspas de limão siciliano
- 1 colher de sopa de mostarda djon
- Ervas frescas a gosto (salsinha, cebolinha ou endro)
- Biscoitinho tipo cracker ou torradinha para servir



Modo de preparo

Em uma tigela misture todos os ingredientes. Prove e ajuste os sabores. Em uma tigela, coloque o tartar de salmão e finalize com as ervas. Sirva com o biscoitinho.

Salada Caesar de salmão selvagem

Serve: 2 pessoas



Ingredientes

- 1 xícara de folhas de alface americana rasgadas
- 1 xícara de folhas de alface crespa rasgadas
- 300g de filé de salmão selvagem Porto Frescatto kg fatiado
- 1/2 xícara de lascas de grana padano
- 1/2 xícara de Croutons de pão
- 1/2 xícara de molho ceaser

Modo de preparo

Em uma travessa, acomode as folhas de alfaces, salmão (pode ser maçaricado), as lascas de queijo, o molho ceaser e finalize com os Croutons.

Salada de bifum

com pepino, cenoura, rabanete, repolho roxo, molho de ostras, coentro, pimenta calabresa e castanha de caju

Serve: 2 pessoas



Ingredientes

- 1 pct de macarrão de arroz Mifum Alfa 200g
- 1 /2 pepino japonês fatiado fininho
- 1 rabanete fatiado fininho
- 100g de repolho roxo fatiado fininho
- 1 /2 cenoura fatiada tipo espaguete
- 3 colheres de sopa de molho de ostras
- Folhas de coentro picadas a gosto
- 1 colher de chá de pimenta calabresa
- 10 castanhas de caju grosseiramente picadas

Modo de preparo

Em uma panela com água fervente, cozinhe o macarrão por 2 minutos. Escorra e reserve. Em uma tigela, junte todos os ingredientes, prove e ajuste o sal, caso necessário. Decore com coentro e pimenta calabresa. Sirva.

Curry de frango

banana da terra e cenoura com arroz tailandês

Serve: 2 pessoas



Ingredientes

> Na panela

- 400g de filé de peito de frango cortado em cubos temperado e grelhado
- 1 xícara de brócolis ou cenoura salteados
- 1 banana da terra média madura cortada em cubos

> Na panela

- 4 colheres de pasta de curry Tailandês verde DeSIAM 200g
- 500ml de leite de coco
- Raspas de limão a gosto
- Sal marinho a gosto

> Na panela

- Pimenta calabresa a gosto
- Folhas de coentro a gosto
- Arroz tailandês para servir



Modo de preparo

Após, aqueça uma panela com o leite de coco, adicione a pasta de curry e misture bem, e com o fogo médio-baixo, deixe apurar os sabores. Após, adicione os vegetais salteados, os cubos de frango e deixe cozinhar rapidamente para que não amolecam muito.

> Montagem

Coloque o curry em uma tigela, decore com pimenta calabresa, folhas de coentro e sirva com arroz tailandês.

Croquete de grão de bico com atum



Ingredientes

- 1 pote de vidro de grão de bico em conserva Cidacos (400g)
- 1 lata de atum ao natural Português Ramirez (120g)
- 1/2 xícara de farinha de arroz
- Fio de azeite extra virgem
- 5 dentes de alho picadinhos
- 1/2 xícara de cebola picadinha
- Salsinha picadinha a gosto
- 2 ovos ligeiramente batidos
- Sal marinho a gosto e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

Modo de preparo

Pré aqueça o forno à 230 graus. Em uma panela, aqueça o azeite e doure a cebola. Após, acrescente o alho e deixe dourar e reserve. Junte o atum, a salsinha, misture bem e reserve.

Lave bem o grão de bico e reserve. Após, amasse bem os grãos até formar uma massa. Em uma tigela, junte todos os ingredientes, prove e ajuste os sabores. Misture bem até formar uma massa modelável. Em seguida unte a mão com azeite ou manteiga e modele os croquetes. Acomode em um tabuleiro e leve para assar em forno pré aquecido por 20 minutos ou até dourar.

Sugestões de molho para acompanhar: molho de mostarda, molho de abacate, maionese temperada com alho etc.

Salada de grão de bico com azeitonas recheadas de anchova



Ingredientes

- 1 pote de vidro de grão de bico em conserva Cidacos (400g)
- 1 pepino japonês cortado em cubos (sem sementes)
- 4 tomates italianos cortados em cubos grosseiros (pode ter sementes)
- 2 cebolas roxas cortadas finamente em meia lua (deixar de molho na água gelada para tirar a acidez)
- 1 lata de azeitona verde com recheada com anchova Fragata (150g)
- Orégano seco ou fresco a gosto
- Folhinhas de hortelã e salsinhas picadinhas a gosto
- Raspas de limão siciliano a gosto
- Fio de azeite extra virgem
- Sal marinho a gosto e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

Lave bem o grão de bico e reserve. Escorra a água da cebola e seque bem. Em uma tigela, junte todos os ingredientes, misturando delicadamente. Prove e ajuste os sabores. Sirva em seguida.

Salada de feijão branco com salame espanhol



Ingredientes

- 1 pote de vidro de feijão branco em conserva Cidacos (400g)
- 160g de salame espanhol fatiado (cortado ao meio) Argal (80g)
- 1/2 xícara de picles de cebola roxa, que você confere a receita abaixo
- 1/2 xícara de molho pesto, que você confere a receita abaixo
- 50g de castanha de caju grosseiramente picadas
- Mix de folhas a gosto
- Sal marinho e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

Lave bem o feijão e reserve. Em uma tigela, junte todos os ingredientes, deixando as folhas por último. Misture bem, prove e ajuste os sabores. Junte as folhas de rúcula e sirva.

Molho pesto



Ingredientes

- 1 maço de folhas de manjericão branqueado
- 3 nozes ou castanhas de caju/ amêndoas cruas e sem sal
- 1 dente de alho cru pequeno
- 1/2 xícara de azeite extra Virgem
- Pitada de sal marinho

Modo de preparo

Coloque as folhas de manjericão em um liquidificador, as nozes, o alho, o azeite e o sal. Pulse rapidamente até formar um molho liso e homogêneo. Prove e ajuste o sal.

Picles de cebola roxa



Ingredientes

- 2 cebolas roxas fatiadas finamente em meia lua
- 4 colheres de sopa de vinagre de maçã
- 4 colheres de sopa de açúcar demerara
- 4 xícaras de água filtrada

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes em uma panela, exceto a cebola. Assim que levantar ferver, coloque a cebola e desligue. Espere esfriar completamente e guarde em um recipiente de vidro esterilizado dentro da geladeira. Melhor consumir depois de 48h. Dura 3 meses na geladeira.

Croquete de feijão manteiga com presunto cru



Ingredientes

- 1 pote de vidro de feijão manteiga em conserva CIDACOS (400g)
- 240g de presunto cru Serrano fatiado ARGAL (80g)
- 1/2 xícara de farinha de arroz
- Fio de azeite extravirgem
- 5 dentes de alho picadinhos
- 1/2 xícara de cebola picadinha
- Salsinha picadinha a gosto
- 2 ovos ligeiramente batidos
- Sal marinho a gosto e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

Pré aqueça o forno à 230 graus. Em uma panela, aqueça o azeite e doure a cebola. Após, acrescente o alho e deixe dourar e reserve. Pique bem picadinho o presunto cru. Reserve.

Lave bem o feijão, escorra e reserve. Após, amasse bem os grãos até formar uma massa. Em uma tigela, junte todos os ingredientes, prove e ajuste os sabores. Misture bem até formar uma massa modelável. Em seguida unte a mão com azeite ou manteiga e modele os croquetes. Acomode em um tabuleiro e leve para assar em forno pré aquecido por 20 minutos ou até dourar.

Chilli mexicano



Ingredientes

- 1 pote de vidro de feijão manteiga em conserva CIDACOS (400g)
- 300g de carne moída em temperatura ambiente
- 1 pimentão amarelo cortado em cubinhos (sem sementes)
- 1 pimentão vermelho cortado em cubinhos (sem sementes)
- 2 cebolas roxas cortadas em cubinhos
- 5 dentes de alho picadinhos
- 1 pimenta dedo de moça cortada em cubinhos (sem sementes)
- 1 lata de tomate pelati (400g)
- 1 maço de coentro picado
- Pitada de cominho a gosto
- Sal marinho e pimenta do reino a gosto
- Fio de azeite extravirgem
- 1 pacote de salgadinhos para servir ou massas de tortillas Garytos



Modo de preparo

Em uma panela funda, coloque um pouco de azeite e doure os pimentões. Assim que dourar, coloque a cebola e deixe dourar. Em seguida, coloque o alho e deixe dourar. Após, coloque a pimenta dedo de moça, mexa bem e em seguida, a carne moída e com a ajuda de uma colher, vá desmoldando a carne para ficar bem soltinha. Junte o coentro, o molho de tomate e deixe apurar os sabores, amassando bem os tomates do molho.

Lave os feijões e escorra bem. Junte na panela, misture e deixe apurar os sabores. Prove e sirva com GARYTOS ou enrole nas tortillas para fazer burritos.

Salada de massa com sardinha, pimentão espanhol e aspargos brancos



Ingredientes

- 600g de massa curta (farfalle, fusilli, penne etc) cozida al dente com sal
- 2 latas de sardinha em azeite Portugêses RAMIREZ (125g)
- 1 pote de pimentão Espanhol Piquilo CIDACOS (275g)
- 1 pote de aspargos brancos cortados Espanhol CIDACOS (110g)
- 2 rabanetes fatiados finamente e cortados ao meio (meia lua)
- 1 brócolis ramoso (somente floretes)
- 1/2 maço de cebolinha fatiada
- Fio de azeite extravirgem
- Sal marinho e pimenta do reino a gosto
- Folhinhas de alface frise a gosto

Modo de preparo

Escorra bem os pimentões e fatie finamente. Reserve. Escorra bem os aspargos e corte em 3 partes e reserve.

Em uma frigideira anti aderente, coloque um pouco de azeite e salteie o brócolis até ficar macio porém al dente. Junte a massa cozida, a sardinha escorrida e o restante dos ingredientes. Misture bem, prove e ajuste os sabores.

Arroz cremoso de bacalhau com azeitonas



Ingredientes

- 1 caixa de bacalhau desfiado BACALHAU E CIA (500g)
- 1 vidro de azeitona verde Espanhola MANZANILLA (130g)
- 500g de arroz branco cozido soltinho
- 500ml de creme de leite fresco tradicional ou lacfree
- 1 cebola cortada em cubinhos
- 3 colheres de sopa de manteiga tradicional ou manteiga ghee
- 1 noz moscada bolinha
- Folhinhas de tomilho fresco a gosto
- Folhinhas de salsa picadinha a gosto
- Ervas de provence com moedor móida na hora a gosto
- Sal marinho e pimenta do reino a gosto
- Batata palha extrafina para finalizar – opcional

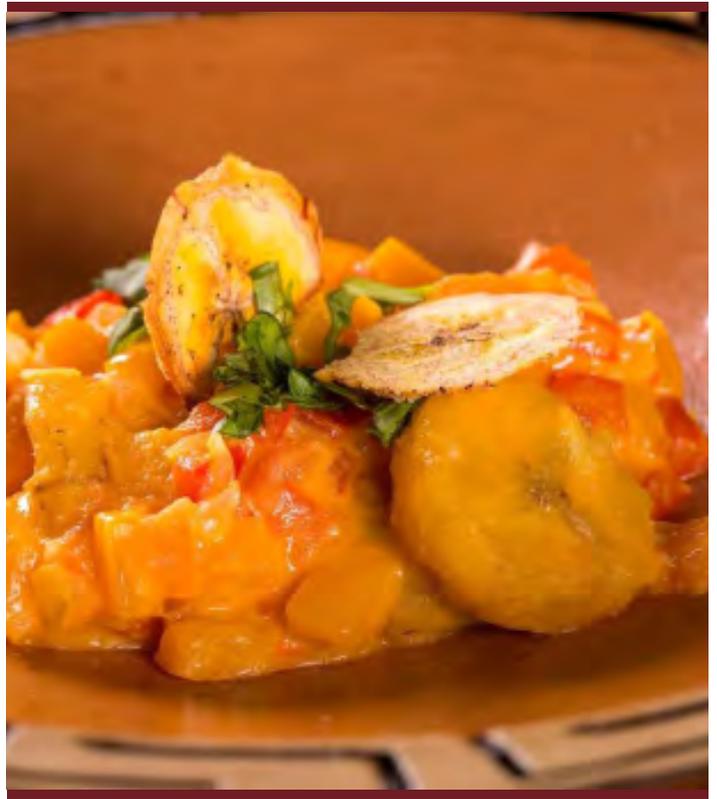


Modo de preparo

Escorra e lave bem as azeitonas e reserve.

Em uma panela funda, coloque a manteiga e doure a cebola. Em seguida, coloque o alho e deixe dourar. Junte um pouco de azeite e adicione o bacalhau, o arroz, misture bem. Coloque o creme de leite, misture bem, adicione as azeitonas, as ervas, misture e rale a noz moscada na hora. Misture mais um pouco, sempre com o fogo médio-baixo e adicione a ervas de provence. Prove e ajuste os sabores. Sirva finalizando com a batata palha.

Moqueca de pirarucu com banana da terra



Ingredientes

- 300g de pirarucu fresco cortado em cubos médios CIA DO PEIXE (kg)
- 1 limão tahiti (somente raspas)
- 1 pimentão amarelo cortado em rodelas (sem sementes)
- 1 pimentão vermelho cortado em rodelas (sem sementes)
- 1 pimenta dedo de moça pequena picadinha (sem sementes)
- 1 cebola roxa cortada em rodelas
- 4 dentes de alho picadinhos
- 1 lata de tomate pelati LA CAMPAGNOLA (400g)
- 500 mL de leite de coco
- 1 banana da terra madura cortada em cubos e grelhada
- 1 maço de coentro picadinho
- Azeite extravirgem a gosto
- Fio de azeite de dendê para decorar
- Sal marinho e pimenta do reino a gosto



Modo de preparo

Preparo do peixe

Em uma tigela, junte o peixe, as raspas do limão, azeite, sal e pimenta do reino a gosto. Deixe marinando em um pote com tampa dentro da geladeira por 15 minutos.

Preparo da moqueca

Em uma panela funda, aqueça um fio de azeite e coloque os pimentões e deixe dourar. Em seguida, coloque a cebola e o alho, e deixe dourar. Após, coloque a pimenta em cubinhos e mexa bem. Adicione o coentro picado e por último, coloque o peixe e com cuidado, misture.

Enquanto isso, coloque o tomate pelati e o leite de coco no liquidificador e bata bem até obter um molho liso e homogêneo. Despeje esse molho na panela e misture bem.

Com o fogo médio-baixo, tempere com sal e misture para incorporar os sabores. Se estiver grosso, adicione um pouco de água até dar um ponto mais fluído. Adicione a banana em cubos, misture e deixe apurando os sabores. Assim que o peixe estiver cozido, desligue e finalize com gotinhas de dendê. Sirva com arroz branco e farofa de mandioca.

Canapé de presunto cru, queijo de cabra e geleia de frutas vermelhas



Ingredientes

- 12 fatias de torrada
- 12 fatias de presunto cru Jamón Serrano Espanhol a granel (kg)
- Fatias a gosto de queijo de cabra Cablanca (150g)
- 3 colheres de sopa de geleia de frutas vermelhas Frutt'Oro (430g)
- Fio de azeite extravirgem
- Folhinhas de endro para decorar

Modo de preparo

Pegue as torradas e regue com um fio de azeite. Acomode delicadamente a fatia de presunto cru, umas lascas de queijo de cabra por cima e gotinhas de geleia para finalizar. Decore com endro e sirva em seguida.

Canapé de rosbife com relish de pepino e molho de mostarda ancienne



Ingredientes

- 12 fatias de torrada
- 12 fatias de rosbife a granel (kg)
- Fatias de relish de pepino Hemmer (100g)
- Folhinhas de endro para decorar
- Fio de azeite extra virgem
- Molho de mostarda ancienne
- 3 colheres de sopa mostarda ancienne Francesa Maille (210g)
- 2 colheres de sopa de azeite extravirgem
- ½ xícara de água filtrada



Modo de preparo

Preparo do molho
Em uma tigela, junte todos os ingredientes. Misture bem, prove e ajuste os sabores.

Montagem dos canapés
Pegue as torradas e regue com um fio de azeite. Acomode delicadamente a fatia de rosbife, rodelinhas de relish de pepino por cima e fio de molho de mostarda para finalizar. Decore com endro e sirva em seguida.

Nhoque ao pesto com crisp de presunto cru



Ingredientes

- 1 pacote de nhoque SAN FREDIANO (500g)
- 100g de molho pesto Al Basílico SAN FREDIANO (190g)
- 6 fatias de presunto cru Jamón Serrano Espanhol a granel (kg)
- Folhas de basílico fresco a gosto para decorar
- Fio de azeite extravirgem espanhol Pontezuela (500ml)
- Pitada de sal marinho

Modo de preparo

Modo de preparo

Cozinhe o nhoque de acordo com a embalagem. Adicione sal na água e assim que o nhoque subir no nível da água, retire, escorra e transfira para uma frigideira untada com azeite. Deixe dourar bem e reserve.

Pré aqueça o forno à 230 graus. Espalhe as fatias de presunto cru em um tabuleiro anti aderente e assim que ele estiver seco e firme, retire e espere esfriar. Assim que esfriar, ele vai estar bem crocante. Quebre grosseiramente. Reserve.

Finalização

Com a frigideira desligada, junte o molho pesto e as folhas de basílico e misture bem. Retire, coloque em um prato e decore com o crisp de parma. Sirva em seguida.

Brigadeiro de café de colher



Ingredientes

- 50g de café moído 100% arábica ZOULI (500g)
- 100 mL de água quente
- 1 lata de leite condensado (395g)
- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de achocolatado
- Raspas de chocolate 70% a gosto para finalizar

Modo de preparo

Faça um café coado usando o pó de café moído e água quente. Reserve.

Em uma panela, coloque a manteiga e assim que ela derreter, adicione o leite condensado, o achocolatado e o café coado. Misture bem e com o fogo médio baixo, deixe engrossar até desgrudar da panela. Distribua em copinhos e finalize com raspas de chocolate.

Crostini com guacamole e pickles de cebola roxa



Ingredientes

- 4 fatias de pão tipo rustiguete assadas com azeite
- ½ avocados maduros
- 1 litro tomates maduros sem sementes cortado em cubos
- ½ cebola roxa cortada em cubinhos
- Sumo de ½ limões tahiti
- ½ maço de coentro picado
- 1 colher de chá de Pimenta dedo de moça sem sementes
- Sal marinho e fio de azeite a gosto
- 300g de pickles de cebola roxa* para decorar
- Brotos para decorar

Modo de preparo

Em uma tigela, amasse o avocado usando um garfo e em seguida, junte todos os ingredientes, prove e ajuste os sabores.

Montagem: Pegue a fatia de pão, coloque o guacamole, o pickles e decore com os brotos. Sirva em seguida.

Moqueca de palmito com shitake e farofa de castanha de caju



Ingredientes

- 1 bandejas de shitakes (600gr)
- 100g de palmito fresco cortado em cubinhos e cozido
- 1 xícaras de molho de tomate caseiro*
- 1 xícaras de leite de coco caseiro* concentrado
- 1 colher de sopa de colorau em pó
- ½ xícara de pimentão amarelo em cubinhos
- ½ xícara de pimentão vermelho em cubinhos
- 2 colheres de sopa de óleo de coco ou azeite extra virgem
- ½ maço de coentro picado
- ½ pimenta dedo de moça picada sem sementes

Finalização

- 1 tomates em cubos grosseiros
- 1/2 cebola roxa em cubos grosseiros
- Coentro picado a gosto
- 1 colheres de sopa de azeite de dendê
- Sal marinho à gosto



Modo de preparo

Em uma frigideira anti aderente, aqueça o óleo de coco e salteie o shitake até ficar bem dourado. Em seguida, desligue o fogo, tempere com sal e pimenta e reserve. Na mesma frigideira, aqueça mais óleo e refogue lentamente a cebola. Assim que ela estiver dourada. Após, coloque os pimentões e deixe dourar. Em seguida, adicione o alho, deixe dourar e acrescente o molho de tomate. Após, pegue a metade deste molho e bata no liquidificador até obter um molho liso e homogêneo. Volte com esse molho para a panela, adicione sal, coentro, pimenta dedo de moça, o leite de coco e colorau. Deixe ferver apurando bem os sabores e após, coloque os cogumelos, o palmito cozido, tomate e cebola e deixe ferver por 1 minuto. Caso necessário, acrescente água. Acerte o sal e finalize o prato com coentro, dendê, misture bem e sirva.

Leite de coco caseiro



Ingredientes

- 1 coco seco – somente a polpa
- 600ml de água filtrada morna

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem por 1 minuto em alta velocidade. Coe o leite e guarde o bagaço para fazer bombons de coco.

Molho de tomate assado



Ingredientes

- 10 tomates italianos maduros cortados em meia lua
- 1 cenoura descascada cortada em rodela grossas
- 1/3 de beterraba descascada cortada em pedaços grosseiros
- 1/2 cebola picadinha
- 4 dentes de alho picadinhos
- Fio de azeite
- Folhas de manjeriço a gosto

Modo de preparo

Pré aqueça o forno à 210oC. Coloque os tomates, cenoura e beterraba na travessa e regue com fio de azeite. Asse por 1h - 1:30h aproximadamente. Aqueça uma frigideira com azeite e doure a cebola. Após, coloque o alho e deixe dourar.

Acrescente as folhas de manjeriço, misture bem e transfira o refogado com o assado do forno para o liquidificador. Bata bem até obter molho liso, homogêneo e grosso. Adicione um pouco de água caso precise ajudar a bater melhor o molho. Tempere com sal e adicione mais folhas de manjeriço.

