



CADERNO DE RECEITAS

# NORDESTINAS

escolha **veg**

# ÍNDICE

Introdução	03
Recado da Chef	05

## **Entradas**

Casquinha de mar	06
Canapé de beiju de tapioca	08
Dadinho de tapioca	10
Pastel de “Cartola”	14

## **Pratos principais**

Baião de dois	18
Escondidinho de macaxeira com jaca	20
Moqueca de mamão verde e licuri	24
Arrumadinho	26
Cozido com pirão	30
Cogumelos na moranga	32
Cuscuz temperado com tofu mexido	34

## **Sobremesas**

Bolinho de estudante com doce “deleite”	36
Cocada cremosa de maracujá do mato	40
Bolo de macaxeira com laranja	42
Tareco com calda de frutas vermelhas	44

# INTRODUÇÃO

Neste Caderno de Receitas Nordestinas, apresentamos a versão 100% vegetal de pratos típicos de uma região rica em ingredientes e culinária afetiva. A ideia é auxiliar redes de restaurantes do Nordeste e de todo o Brasil a incluírem e promoverem opções à base de plantas, seja incorporando algo novo ao menu, seja adaptando os ingredientes e/ou modo de preparo.

Buscamos desmistificar a culinária vegetal, mostrando sua ampla gama de possibilidades; inclusive, já existem diversos preparos tradicionalmente à base de vegetais ou que podem ser adaptados de forma simples. Trabalhar com essas opções, principalmente com a enorme diversidade da culinária nordestina, é uma excelente maneira de oferecer ao público uma experiência com carga afetiva, com texturas e sabores diferentes e inovadores.

As receitas foram elaboradas pela chef Juliana Santana, natural da Bahia e especialista em culinária à base de plantas, que compartilhou conosco o que há de melhor da gastronomia nordestina em sua versão vegetal.

Esperamos que o material inspire restaurantes de todo o país a se adaptar às novas demandas do público e oferecer opções vegetais saborosas, atrativas e simples de serem incorporadas ao cardápio.

Para saber mais sobre como fazer parte do mercado à base de plantas, acesse [www.EscolhaVeg.com.br](http://www.EscolhaVeg.com.br) e confira outros conteúdos gratuitos.

Bom proveito!

**escolhaveg** 



# RECADO DA CHEF

A comida nordestina é, para mim, aquela que sabe valorizar demais cada ingrediente, em razão de um cenário que, por muito tempo, foi apenas de escassez. Então, cada item é aproveitado ao máximo, na maioria das vezes até integralmente. Para isso, o povo nordestino desenvolveu uma competência fantástica na cozinha, que é a criatividade, e isso é um grande trunfo. A partir daí, pensar em uma culinária 100% vegetal vai ficando mais fácil, porque a gente já consome alimentos que são 'chaves' para criar bons pratos à base de plantas (e até mesmo recriar nossos pratos típicos): castanha-de-caju, mandioca, coco, feijões, enfim, uma abundância de variedades de frutas, legumes e verduras que o Nordeste foi abençoado, tanto quanto suas belezas naturais que vão do mar ao sertão. Junte nesse caldeirão a nossa fama de ser um povo caloroso e acolhedor, e você vai descobrir que não tem lugar melhor pra reunir as pessoas do que em torno de uma boa refeição. Quer coisa melhor do que dar boas risadas, estando de buchinhêi?

Agora, sabe aquele desbunde de sabor, que torna nossa comidinha especial? Não é segredo, não, criatura! É o nosso inegável capricho no tempero! E uma boa receita de origem vegetal precisa, e muito, desse carinho na hora de misturar aquele cadinho de erva, com um sumo de fruta, aquela pimentinha 'pisada' na hora, tudo pra dar aquele 'tchan', e conquistar os paladares mais incrédulos. Bota fé? Pois acredite mesmo, a cozinha do Nordeste vai apaixonar você! Neste caderno tem parte da história e ancestralidade de um povo, e também tem um pouco das minhas memórias, passando pelo fogão de minhas avós e pelas panelas de mainha. E eu estou emocionada e feliz por demais em saber que um pouco do que se tornou a minha cozinha vai parar aí na sua, nos conectando nesse momento sagrado que é a alimentação.

Simbora fazer essa viagem comigo?

Um xêro e muito Axé!

*Juliana Santana*



# CASQUINHA DE MAR

**RENDIMENTO:** 6 RAMEQUINS MÉDIOS

**DIFICULDADE:** FÁCIL

**CUSTO:** MÉDIO





## Ingredientes

### Carne de caju

- 7 cajuos firmes e grandes
- Sal a gosto

### Casquinha

- 2 pães franceses amanhecidos
- 1 1/2 xícaras (chá) de leite de castanha-de-caju
- 1/4 de folha de alga nori
- 1/4 de repolho ralado bem fino
- 1/2 xícara (chá) de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de azeite de dendê
- 1 cebola em cubinhos

- 2 dentes de alho
- 1 tomate em cubinhos (sem sementes)
- 1/2 pimenta dedo-de-moça (sem sementes)
- 1 xícara (chá) de carne de caju
- 1 colher (sopa) de cachaça envelhecida
- 1 limão
- Farinha panko
- Cheiro-verde (coentro e cebolinha) a gosto
- Azeite de oliva
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto



## Preparo

### Carne de caju:

1. Fazer cortes verticais na polpa do caju, sem separar os pedaços. Espremer o caju para remover o sumo e passar sal entre os cortes, para desidratar;
2. Colocar os cajuos em uma peneira sobre uma tigela, cobrir e deixar por 24h na geladeira, para drenar ainda mais o sumo;
3. Lavar os cajuos para retirar o excesso de sal e espremer novamente;
4. Depois de secos, remover a pele e a castanha, picar a carne de caju bem miudinha e reservar.

### Casquinha:

1. Preaquecer o forno a 200°C;
2. Colocar o repolho em uma tigela e cobrir com água fervente para esquentar. Deixar por dois minutos, escorrer e reservar;
3. Esfarelar os pães amanhecidos e embeber em 1 xícara de leite de castanha. Mexer para que o pão absorva todo o líquido. Reservar;
4. Em uma panela, aquecer o azeite de oliva com o azeite de dendê, e refogar a cebola e o alho. Após dourar, acrescentar o tomate e a pimenta dedo-de-moça;
5. Depois de reduzir, colocar a carne de caju, alga nori, limão, sal, pimenta-do-reino e parte do cheiro-verde. Mexer bem, acrescentar a cachaça, refogar mais um pouco e acrescentar o repolho;
6. Depois de dois a três minutos, acrescentar o pão amolecido, 1/2 xícara de leite de coco e 1/2 xícara de leite de castanha. Mexer, deixar cozinhar até reduzir o líquido e ficar mais cremoso. Corrigir o sal, se necessário, e finalizar com mais cheiro-verde;
7. Preencher refratários individuais, tipo ramequim, e salpicar farinha panko para gratinar;
8. Levar ao forno, em fogo alto, até que fiquem douradas e crocantes por cima.



**DICA DA CHEF:** Essa delícia litorânea serve tanto como aperitivo quanto como uma entradinha para um almoço ou jantar, e fica ainda mais especial quando servida com fatias de limão para regá-la ao ser consumida, ou com um molhinho apimentado, tipo molho 'lambão'. Inesquecível!



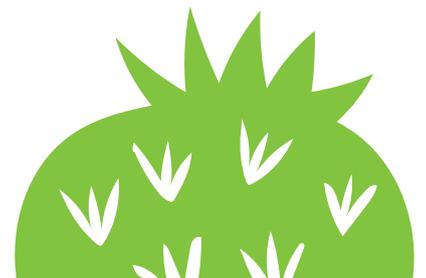
# CANAPÉ DE BEIJU DE TAPIOCA

COM CAPONATA DE MAXIXE E CASCA DE BANANA

**RENDIMENTO:** 500G

**DIFICULDADE:** FÁCIL

**CUSTO:** BAIXO





## Ingredientes

- Beiju de tapioca tipo canoa, bem crocante
- 3 cascas de banana
- Azeite de oliva
- 1 cebola roxa em cubinhos
- 3 dentes de alho picadinhos
- ½ pimentão amarelo em cubinhos
- 100g de uva-passa branca
- 100g de azeitona verde picadinha
- 50g de tomate seco picadinho
- 2 maxixes em cubinhos
- Tempero seco da sua preferência a gosto (alecrim, orégano, manjeriço, tomilho etc.)
- 2 colheres (sopa) de vinagre de maçã
- Sal a gosto
- Vinagre a gosto
- Folhas de coentro a gosto



## Preparo

1. Reservar um recipiente com água e um pouco de vinagre. Lavar bem as cascas de banana em água corrente e cortar em cubinhos. À medida que for cortando, colocar os pedacinhos no recipiente com água e vinagre. Reservar;
2. Em uma panela, aquecer um pouco de azeite de oliva e refogar a cebola e o alho, até ficarem translúcidos;
3. Enquanto isso, escorrer a casca de banana e adicionar à panela com o maxixe. Se necessário, colocar um pouco de água para ajudar no cozimento do maxixe, sem deixar que ele fique muito mole;
4. Quando já estiver levemente cozido, adicionar o pimentão, uva-passa, azeitona, tomate seco, vinagre de maçã, sal e os temperos secos de sua preferência, deixando refogar por 15 minutos;
5. Esperar esfriar completamente, transferir para um vidro esterilizado e cobrir com azeite de oliva;
6. Montar o canapé dispondo cerca de uma colher de sopa da caponata por cima do beiju, decorar com uma folhinha de coentro e servir imediatamente.



### Você sabia?

A casca da banana costuma ir para o lixo na maioria dos lugares onde a fruta é consumida, pois as pessoas desconhecem seu potencial para o preparo de diversos pratos, além dos seus nutrientes (fibras alimentares, cálcio, potássio, vitamina C e antioxidantes).



**DICA DA CHEF:** Essa caponata pode servir como recheio de salgados, tortas e quiches, além de um delicioso aditivo para um belo molho vermelho para massas (até mesmo uma lasanha!).



# DADINHO DE TAPIOCA

COM CHUTNEY DE MANGA E PIMENTA

**RENDIMENTO:** 4 PORÇÕES

**DIFICULDADE:** MÉDIA

**CUSTO:** MÉDIO





## Ingredientes

### Chutney de manga e pimenta

- 2 mangas maduras (de preferência Palmer) em cubinhos
- 1 pimenta dedo-de-moça
- 1/4 xícara (chá) de açúcar
- 1 dente de alho pequeno inteiro
- 1/2 limão (sumo)
- 1/4 colher (chá) de gengibre ralado
- 1 canela em pau

### Creme fermentado de castanha

- 1 xícara (chá) de castanha-de-caju (crua e sem sal)
- 1/2 xícara (chá) de água filtrada
- 1/2 limão

### Dadinho de tapioca

- 250g de tapioca granulada
- 1/4 xícara (chá) de creme fermentado de castanha
- 500ml de água
- 240g de queijo tipo muçarela vegetal ralado
- 1 1/2 colher (chá) de sal
- 1 colher (sobremesa) de alho em pó
- 2 colheres (sopa) de levedura nutricional
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino branca
- 1/4 xícara (chá) de azeite de oliva
- 900g de óleo vegetal para fritura



## Preparo

### Chutney:

1. Remover as sementes das pimentas e cortar miudinho;
2. Colocar em uma panela todos os ingredientes, levar ao fogo baixo e misturar bem, ocasionalmente, por cerca de 30 minutos, ou até reduzir pela metade;
3. Depois, retirar o alho e a canela, esperar esfriar, e transferir para um pote de vidro esterilizado e com tampa. Reservar.

### Creme:

1. Cobrir as castanhas com água e deixar hidratar por aproximadamente 1 hora, ou até amolecerem;
2. Descartar a água do remolho e transferir as castanhas para o liquidificador, juntando a medida de água e limão da receita;
3. Bater até ficar bem liso e homogêneo, transferir para um refratário de vidro, cobrir com um paninho limpo e deixar fermentar por 24h, em temperatura ambiente, e em local seco e fresco.

### Dadinho:

1. Utilizar uma assadeira ou refratário, retangular ou quadrado, com altura suficiente para a massa ser arrumada de maneira a formar quadradinhos no momento do corte. Pincelar o fundo da assadeira com um pouco de água e cobrir com um saquinho plástico, deixando-o bem esticado. Reservar;

- 2.** No liquidificador, colocar o creme fermentado, a água, o azeite, pimenta, sal e o alho em pó, batendo até ficar homogêneo;
- 3.** Em uma tigela grande, colocar a tapioca e a levedura nutricional, misturando bem. Reservar;
- 4.** Transferir o leite do liquidificador para uma panela até levantar fervura, e, em seguida, despejar no refratário com a mistura de tapioca;
- 5.** Misturar bem com o auxílio de um batedor de arame ou colher grande, até não ter grumos e a tapioca estar bem hidratada;
- 6.** Adicionar o queijo vegetal ralado e misturar bem;
- 7.** Despejar a mistura de tapioca na assadeira preparada com o saquinho e alisar bem a superfície. Depois, dar pequenas batidinhas na assadeira contra a bancada de trabalho, para remover bolhas;
- 8.** Cobrir a superfície com o saquinho plástico, encostando bem na massa, para não formar película;
- 9.** Depois de esfriar por uma hora, levar para a geladeira para descansar por quatro horas;
- 10.** Conferir se a massa está bem firme, retirar da assadeira suspendendo o saquinho plástico, e transferindo a massa para uma tábua ou placa de corte;
- 11.** Forme quadradinhos, com o auxílio de uma régua, a partir da altura que ficou a massa, para que os dadinhos fiquem proporcionais;
- 12.** Depois de cortados, aqueça o óleo vegetal em panela funda, e frite os dadinhos aos poucos, sem encher muito a panela. O óleo deve estar em temperatura média: nem muito frio, para não encharcar a massa, nem muito quente, para não queimar por fora e ficar cru por dentro;
- 13.** Remover os dadinhos com uma escumadeira e dispor sobre prato com papel absorvente;
- 14.** Servir com o chutney de manga com pimenta.



**DICA DA CHEF:** Quer uma dica porreta? Para evitar acidentes passando pimenta nos olhos, esfregue as mãos com óleo ou azeite depois de cortá-las — a capsaicina, substância responsável pelo ardor, é solúvel em gordura. Depois, é só lavar as mãos normalmente.





# PASTEL DE "CARTOLA"

**RENDIMENTO:** 15 UNIDADES

**DIFICULDADE:** MÉDIA

**CUSTO:** MÉDIO





## Ingredientes

### Rejuvelac

- 1/2 xícara (chá) de quinoa em grãos
- Água filtrada

### Queijo amanteigado

- 500g de tofu firme
- 50ml de rejuvelac (ou suco de 2 limões)
- 2 colheres (sopa) de manteiga vegetal derretida
- 1/2 colher (sopa) de alho em pó
- 2 colheres (sopa) de levedura nutricional
- 1/4 xícara (chá) de polvilho azedo
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino branca a gosto
- Azeite de oliva

### Pastel

- 200g de massa para pastel (observe os ingredientes para não haver insumo animal)
- 3 bananas-da-terra maduras
- Queijo amanteigado
- 2 colheres (sopa) de rapadura ralada ou açúcar mascavo
- Canela em pó a gosto
- Manteiga vegetal
- 900g de óleo vegetal para fritura



## Preparo

### Rejuvelac:

1. Lavar a quinoa em água corrente com o auxílio de uma peneira, escorrer e transferir para um frasco de vidro limpo. Acrescentar 2 xícaras de água filtrada, tampar o frasco com um tecido fino (filó, perfix limpo etc.) e prender com um elástico;
2. Deixar de molho por 8 horas, em local fresco e ao abrigo da luz. Depois desse tempo, lavar a quinoa no próprio frasco com água corrente, sacudindo para enxaguar bem, e descartando a água através do tecido. Repetir esse processo 5 vezes;
3. Depois do último descarte de água, remover o elástico e o tecido e acrescentar 3 xícaras de água filtrada. Dessa vez, cobrir com papel toalha e prender com o elástico, deixando em local fresco e ao abrigo da luz por 48 horas. Coar e reservar em geladeira.

### Queijo:

1. Colocar os ingredientes no multiprocessador e triturar até a mistura ficar homogênea. Se for muito difícil para bater, pingar água aos poucos, porque a mistura não pode ficar líquida;
2. Transferir o conteúdo para uma frigideira grande e levar a fogo médio para alto. Cozinhar até desprender do fundo da panela e conseguir agregar o conteúdo juntando com a espátula, formando uma espécie de massa;
3. Em um refratário plástico quadrado (para ser mais fácil a remoção depois), untar com azeite e transferir a massa, pressionando para adquirir o formato do recipiente, e tendo atenção à altura do conteúdo (para já ficar em um tamanho semelhante ao tradicional);
4. Levar para a geladeira até firmar (cerca de 40 minutos) e formar película na superfície;
5. Desenformar em superfície plana e reservar.

### **Pastel:**

- 1.** Cortar a banana-da-terra ao meio no sentido horizontal e, em seguida, fazer fatias longitudinais. Observar o tamanho da massa para pastel, para o recheio cobrir a superfície sem extrapolar a circunferência;
- 2.** Cortar fatias de queijo amanteigado em espessura média, e em tamanho equivalente à banana. Reservar;
- 3.** Aquecer a manteiga numa frigideira média e dourar os pedaços de banana dos dois lados. Retirar e reservar;
- 4.** Na mesma frigideira, untar um pouco mais se necessário, e dourar também os dois lados do queijo. Reservar;
- 5.** Misturar a rapadura com um pouco de canela em pó e reservar;
- 6.** Em superfície plana, sobre a massa de pastel, colocar uma fatia de queijo, uma fatia de banana e polvilhar com a mistura de rapadura e canela. Umedecer as bordas da massa e fechar com um garfo e repetir o processo até finalizar o recheio;
- 7.** Em uma panela, aquecer o óleo vegetal e fritar os pastéis aos poucos, dispondo depois em refratário com papel absorvente;
- 8.** Polvilhar um pouco mais da mistura de rapadura com canela e servir ainda quente.



#### **Você sabia?**

Cartola é uma sobremesa com título de Patrimônio Cultural Imaterial do Estado de Pernambuco, onde é mais consumida e aclamada no Nordeste. Ela é a junção de ingredientes simples (banana madura, queijo do sertão, açúcar e canela), mas que ganharam status e fama, e hoje é servida desde os lugares mais simples até os restaurantes mais chiques.





# BAIÃO DE DOIS

**RENDIMENTO:** 4 PORÇÕES  
**DIFICULDADE:** FÁCIL  
**CUSTO:** BAIXO





## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de arroz
- 2 xícara (chá) de feijão-fradinho
- 1 alho-poró em rodelas
- 1 xícara (chá) de tofu defumado em cubinhos
- 2 colheres (sopa) de manteiga vegetal
- 3/4 xícara (chá) de proteína de soja (PTS) em tiras
- 1 cenoura em cubinhos
- 5 vagens cortadas em diagonal
- 1 pimentão vermelho em cubinhos
- 1 pimentão amarelo em cubinhos
- 5 dentes de alho amassados
- 1 cebola cortada em cubos
- 1 xícara (chá) de abóbora em cubos
- 1/2 pimenta dedo-de-moça em cubinhos
- 1 folha de louro
- 1 tomate em cubinhos
- Cheiro-verde (coentro e cebolinha) picadinho a gosto
- Hortelã a gosto
- Temperos secos (colorau, cominho e páprica defumada) a gosto
- Azeite de oliva
- Sal a gosto



## Preparo

1. Deixar o feijão-fradinho de molho por, no mínimo, 8 horas. Descartar a água do molho e transferir para a panela, cobrindo com água limpa;
2. Cozinhar o feijão-fradinho com o louro, até ficar al dente (não precisa utilizar a panela de pressão, porque ele cozinha rápido). Conferir os grãos durante o processo de cozimento, pois eles devem estar macios, porém sem esbagaçar;
3. Escorrer o feijão sem descartar a água. Reservar;
4. Com a água do cozimento do feijão, cozinhar o arroz (acrescentar água quente, se for necessário) com uma colher (chá) de sal. Reservar;
5. Em outra panela, cozinhar a abóbora com água, também sem deixar desmanchar muito. Escorrer a água e reservar;
6. Em uma panela grande, fritar o tofu na manteiga vegetal e reservar;
7. Na mesma panela, colocar azeite e refogar a cenoura até dourar. Reservar;
8. Ainda na mesma panela, colocar mais um pouco de azeite e refogar cebola, alho, alho-poró, temperos secos, e uma parte do cheiro-verde e hortelã, até ficar bem dourado;
9. Adicionar o feijão-fradinho e um pouco da água, para descolar o refogado da panela;
10. Acrescentar a cenoura, a abóbora e o tofu, acertando o sal. Só depois, adicionar o arroz e mexer com cuidado, para não desmanchar os demais;
11. Colocar o tomate e o restante do cheiro-verde e hortelã, misturar delicadamente, e servir.



**DICA DA CHEF:** O feijão-fradinho pode ser substituído por feijão-verde ou feijão-de-corda. Caso não encontre o tofu defumado, experimente utilizar a fumaça líquida ou em pó durante o preparo do feijão, para trazer o gostinho de defumado ao prato.



# ESCONDIDINHO DE MACAXEIRA COM JACA

E FAROFINHA DE SEMENTES

**RENDIMENTO:** 4 PORÇÕES

**DIFICULDADE:** MÉDIA

**CUSTO:** MÉDIO





## Ingredientes

### Farofinha de sementes

- 1 colher (sopa) de manteiga vegetal em estado líquido
- 1/2 xícara (chá) de farinha de rosca vegana ou farinha panko
- 2 colheres (sopa) de semente de girassol triturada grosseiramente
- 2 colheres (sopa) de semente de abóbora triturada grosseiramente
- 2 colheres (sopa) de xerém de castanha-de-caju
- 1 xícara (chá) de caroços de jaca (cozidos, sem pele e picados)
- 50g de queijo vegetal ralado
- 1 pitada de sal

### Purê de macaxeira

- 500g de macaxeira descascada
- 1/2 xícara (chá) de flocos de aveia
- 2 1/2 xícaras (chá) de água
- Azeite de oliva
- 2 dentes de alho picadinhos
- 1 cebola pequena cortada em cubinhos
- 1 colher (sopa) de levedura nutricional
- Sal a gosto

### Refogado de jaca

- 2 1/2 xícaras (chá) de jaca verde desfiada
- 1 lata de tomate pelado (ou molho de tomate com pedaços)
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola cortada em cubos
- 1 colher (sopa) de orégano
- Temperos secos (colorau, cominho, pimenta-do-reino, chimichurri) a gosto
- 1/2 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
- Cheiro-verde (coentro e cebolinha) picadinho a gosto
- Azeite de oliva
- Sal a gosto



## Preparo

### Farofa:

1. Preaquecer o forno a 180°C;
2. Em uma tigela, misturar bem todos os ingredientes;
3. Transferir para uma assadeira antiaderente e levar ao forno preaquecido para tostar levemente (cerca de 5 a 7 minutos). Acompanhar o processo para não queimar;
4. Esperar esfriar e reservar.

### Refogado de jaca:

1. Em uma panela com azeite, em fogo médio, levar para refogar a cebola e o alho até dourar;
2. Acrescentar a jaca verde desfiada, mexer e adicionar o molho de tomate, descolando o “fundo” da panela;
3. Acrescentar o orégano, sal, temperos secos, cheiro verde, e a azeitona picada. Misturar e deixar refogar por 5 minutos, em fogo baixo;
4. Desligar o fogo e reservar.

### Preparo do purê:

1. Cortar a macaxeira em fatias grossas e colocar na panela de pressão. Cobrir com água e levar a panela destampada ao fogo alto. Quando a água aquecer, tampar a panela, colocar em fogo médio, e deixar cozinhar por 35-45 minutos após pegar a pressão. Desligar o fogo e esperar a pressão sair;
2. Enquanto isso, colocar em um liquidificador os flocos de aveia e a água, deixando descansar por 25 minutos. Em seguida, bater por alguns minutos até ficar homogêneo. Reservar;
3. Assim que a macaxeira completar o cozimento, escorrer reservando a água. Ainda quente, transferir para um refratário e processar com um mixer (ou amassar bem com a ajuda de um garfo), até virar um purê liso e homogêneo;
4. No liquidificador, com o leite de aveia, acrescentar o purê de macaxeira, levedura nutricional, sal e um fio de azeite, batendo até virar um creme. Utilize o auxílio de uma colher ou espátula de silicone para incorporar os conteúdos, parando o liquidificador e mexendo, de vez em quando. Caso fique muito espesso, coloque pequenas porções da água do cozimento da macaxeira, mas cuidado para não ficar um purê muito líquido. Ele precisa estar cremoso para cobrir o refogado de jaca. Reservar;
5. Em uma frigideira, colocar azeite e refogar o alho e a cebola até ficar translúcida;
6. Em seguida, adicionar o purê e deixar cozinhar por 5 minutos, mexendo sempre. Reservar e iniciar a montagem.



### Montagem

1. Preaquecer o forno a 200° C;
2. Fazer uma camada fina de purê dentro de um refratário médio de vidro (ou em potes individuais);
3. Adicionar o recheio e depois cobrir com o restante do purê;
4. Polvilhar a superfície com uma camada generosa de farofinha e levar ao forno para gratinar a 200°C, em forno preaquecido (cerca de 15 minutos). Retirar do forno e esperar esfriar cinco minutos antes de consumir;



**DICA DA CHEF:** Da jaca se aproveita até o caroço! A jaca quando está verde não possui aroma ou sabor frutado, e essa neutralidade permite que vários preparos salgados sejam feitos com suas partes: as fibras internas, o 'palmito' e os caroços. O aproveitamento integral dos alimentos é uma forma de tornar o prato mais econômico, saboroso e nutritivo. Você terá uma grata surpresa ao utilizar os caroços da jaca no preparo da farofinha para gratinar o escondidinho. Quando cozidos/assados, eles possuem um sabor que lembram o pinhão!





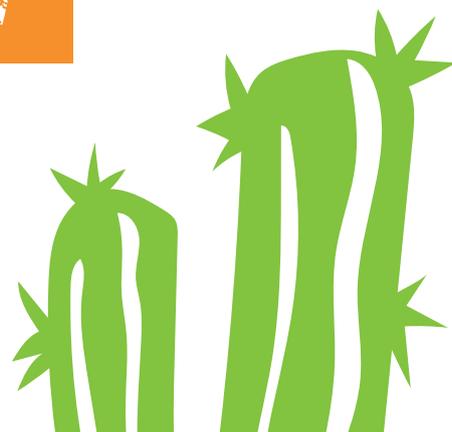
# MOQUECA DE MAMAÃO VERDE E LICURI

E FAROFA DE DENDÊ

**RENDIMENTO:** 3 PORÇÕES

**DIFICULDADE:** FÁCIL

**CUSTO:** BAIXO





## Ingredientes

### Farofa de dendê

- 1 cebola ralada
- 1/4 xícara (chá) de azeite de dendê
- 1 1/2 xícara (chá) de farinha de mandioca fina
- Sal a gosto

### Moqueca

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola em cubos (antes, separe algumas rodellas para a finalização)
- 1 pimentão vermelho em cubos (antes, separe algumas rodellas para a finalização)
- 1 pimentão verde em cubos (antes, separe algumas rodellas para a finalização)

- 1 pimentão amarelo em cubos (antes, separe algumas rodellas para a finalização)
- 4 dentes de alho amassados
- 1/3 xícara (chá) de azeite de dendê
- 1 coco seco grande
- 1 limão (sumo)
- 1 tira da casca do limão
- 1 mamão verde médio (cerca de 500g)
- 1 xícara (chá) de licuri picado grosseiramente
- 2 tomates em cubos
- 1 pimenta-de-cheiro
- 2 folhas de alga nori trituradas
- Cheiro-verde (coentro e cebolinha) picadinho a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto



## Preparo

### Farofa:

1. Aquecer o azeite em uma frigideira e acrescentar a cebola até murchar;
2. Acrescentar o sal e a farinha, mexendo sempre para incorporar os ingredientes;
3. Deixar torrar até ficar levemente tostada, cerca de 15 minutos. Reservar.

### Moqueca:

1. Iniciar preparando o leite de coco caseiro: colocar a polpa do coco seco no liquidificador e adicionar água fervente até cobrir. Reservar sem bater até a próxima instrução;
2. Lavar muito bem o mamão verde, em seguida, partir ao meio, retirar as sementes e cortar em pedaços médios. Colocar em água com um pouco de sal e ferver por 5 minutos. Escorrer e reservar;
3. Cortar a pimenta-de-cheiro ao meio e, com uma colher, raspar e descartar as sementes. Picar fino as metades e reservar;
4. Levar uma panela média (de preferência de barro) ao fogo médio para aquecer. Regar com 1 colher (sopa) de azeite de oliva, adicionar a pimenta, o alho, uma parte do coentro, tomate e temperar com uma pitada de sal. Refogar por cerca de 3 minutos, acrescentar 1/2 xícara de água quente, a casca de limão, sumo do limão, a alga nori e misturar bem. Assim que ferver, abaixar o fogo e deixar cozinhar por 3 minutos. Desligar o fogo, descartar a casca de limão, e reservar o caldo;
5. Processar o coco com a água que estava reservado no liquidificador, em seguida coar e reservar o leite;
6. Transferir o caldo da panela para o liquidificador, e acrescentar 2 xícaras do leite de coco, 1/4 de xícara do azeite de dendê e 2 colheres (chá) de sal. Bater por 2 minutos até ficar bem emulsionado;
7. Voltar a mesma panela ao fogo médio, adicionar azeite de oliva e a cebola, com uma pitada de sal. Refogar por alguns minutos e acrescentar os pimentões. Refogar por cerca de 4 minutos, e acrescentar o mamão verde, o licuri e o caldo batido no liquidificador;
8. Cobrir com as rodellas dos pimentões e cebola, tampar a panela, abaixar o fogo e deixar cozinhar por cerca de 15 minutos. Finalizar com cheiro-verde, abafar por cinco minutos, e servir com uma porção de farofa.



**DICA DA CHEF:** Você pode experimentar dividir a porção de mamão verde com outros vegetais, como chuchu, maxixe, etc. O licuri dessa receita também pode ser substituído por pedacinhos de coco seco fresco.



# ARRUMADINHO

**RENDIMENTO:** 3 PORÇÕES

**DIFICULDADE:** MÉDIA

**CUSTO:** MÉDIO





## Ingredientes

### Vinagrete

- 1 colher (chá) de vinagre de maçã
- 1 colher (sopa) de limão (sumo)
- 2 colheres (sopa) de água
- Azeite de oliva
- 1/2 colher (chá) de melado de cana ou açúcar
- Sal a gosto
- 1 rabanete em cubinhos
- 1 tomate em cubinhos
- 1 tomate verde em cubinhos
- 2 colheres (sopa) de cebola roxa em cubinhos
- 1/4 xícara (chá) de manga tommy em cubinhos
- Coentro picadinho a gosto

### Feijão-verde

- 1 cebola roxa em cubinhos
- 4 dentes de alho picadinhos
- 2 tomates em cubinhos
- 2 folhas de louro
- 1/4 xícara (chá) de manteiga vegetal

- 1 xícara (chá) de linguiça calabresa vegetal em cubinhos
- 1 xícara (chá) de tofu defumado ou bacon vegetal em cubinhos
- 400g de feijão-verde ou de corda
- Cheiro-verde (coentro e cebolinha)
- Sal a gosto

### Farofa d'água

- 1 xícara (chá) de farinha de mandioca fina
- 1/2 xícara (chá) de água
- 1/2 cebola branca ralada
- 1 colher (sopa) de manteiga vegetal
- Sal a gosto

### Macaxeira frita

- 500g de macaxeira crua
- 900g de óleo vegetal para fritura
- Sal a gosto



## Preparo

### Vinagrete:

1. Primeiro, preparar um citronete: misturar água, azeite, vinagre, limão, sal e melado, mexendo para incorporar os sabores;
2. Acrescentar os demais ingredientes, misturando devagar para não amassar o tomate e a manga, e formar o vinagrete. Reservar.

### Farofa:

1. Aquecer a água até o momento de estar perto da fervura. Acrescentar a manteiga, cebola e um pouco de sal e misturar bem. Desligar o fogo e reservar;
2. Colocar a farinha em um recipiente e adicionar, aos poucos, essa mistura ainda aquecida, mexendo e incorporando os ingredientes até a farofa ter um aspecto de "embolada". Corrigir o sal, caso necessário, e reservar.

### Feijão:

1. Lavar bem o feijão em uma peneira, transferir para uma panela, cobrir com água, acrescentar o louro e deixar cozinhar por cerca de 10 minutos, até ele estar macio, porém ainda firme. Escorrer e reservar.

2. Na mesma panela, derreter um pouco de manteiga e refogar o tofu defumado e a calabresa até ficarem bem douradinhos. Reservar;
3. Ainda na mesma panela, adicionar mais um pouco de manteiga e refogar primeiro a cebola e o alho, depois colocar o tomate, juntar a calabresa e o tofu já fritos, e incorporar os sabores;
4. Por último, adicionar o feijão cozido e o cheiro-verde, misturando com delicadeza para não esmagar o feijão. Reservar.

#### **Macaxeira:**

1. Descascar e cortar a macaxeira em pedaços com aproximadamente 8cm. Repartir esses pedaços ao meio, e, em seguida, ao meio novamente, formando bastões. Lavar bastante sob água corrente e transferir para uma panela;
2. Cobrir os pedaços com água e adicionar um pouco de sal. Levar ao fogo alto e deixar cozinhar até que fiquem macias, mas ainda firmes, verificando o ponto com a ajuda de um garfo;
3. Escorrer a água, remover a fibra central dos pedaços de macaxeira, caso ainda tenham, espalhar em um refratário e deixar esfriar;
4. Em uma panela alta, colocar o óleo vegetal (apenas o suficiente para cobrir a macaxeira) e levar ao fogo alto para aquecer a 150°C;
5. Quando o óleo estiver quente, colocar alguns pedaços de macaxeira e fritar até que estejam com um aspecto dourado claro (porque, ao esfriar, elas ficarão mais escuras);
6. Com uma escumadeira, retirar os pedaços fritos e colocar sobre um refratário com papel absorvente, para remover o excesso de óleo;
7. Repetir o procedimento de fritura até terminar todos os pedaços. Reservar.

## Montagem



Em um prato, colocar de um jeito bem arrumadinho verticalmente a sequência de uma parte da farofa, do feijão, macaxeira e vinagrete, e servir.



**DICA DA CHEF:** Experimente apimentar o vinagrete da receita, adicionando meia pimenta dedo-de-moça picadinha (sem as sementes).

O arrumadinho é organizado no prato de maneira que a pessoa possa comer os itens separados ou 'misture' do seu próprio jeitinho, fazendo de cada garfada uma nova experiência de sabores.





# COZIDO COM PIRÃO

**RENDIMENTO:** 4 PORÇÕES

**DIFICULDADE:** FÁCIL

**CUSTO:** MÉDIO





## Ingredientes

### Cozido

- 1/4 de abóbora pequena em cubos grandes
- 1 cenoura média em cubos grandes
- 1 batata-doce pequena em cubos grandes
- 2 batatas inglesas médias em cubos grandes
- 1 chuchu pequeno em cubos grandes
- 1 banana-da-terra em rodela grossas
- 1/4 de repolho (folhas destacadas)
- 6 quiabos pequenos inteiros
- 200g de tofu defumado em cubos grandes
- 300g de linguiça vegetal em rodela grandes
- Coentro picadinho
- 5 dentes de alho amassados

- Temperos secos (colorau, cominho e pimenta-do-reino)
- 1 pedaço de gengibre ralado
- 4 folhas de louro
- Azeite de oliva
- 2 tomates em cubinhos
- 1 cebola branca em cubinhos
- Sal a gosto

### Pirão

- 1 xícara (chá) de farinha de mandioca fina
- Caldo do cozido
- Sal a gosto



## Preparo

### Cozido:

1. Em uma panela grande e alta, cobrir o fundo com azeite e fritar a linguiça. Reservar;
2. Na mesma panela, fritar o tofu até ficar bem douradinho em todos os lados. Reservar;
3. Ainda na mesma panela, refogar a cebola e o alho até dourar. Adicionar o tomate, os temperos secos, o gengibre, louro e um pouco de sal, refogando até incorporar;
4. Acrescentar 500ml de água quente, descolando o refogado do fundo da panela, e então iniciar o cozimento dos vegetais: primeiro colocar a abóbora, a cenoura e a batata-doce. Quando estiverem levemente macias, acrescentar a batata inglesa, o chuchu e a banana-da-terra. Depois de cinco minutos, acrescentar o quiabo e cobrir a panela com as folhas de repolho. Completar com água quente, caso necessário, durante todo esse processo;
5. Quando todos os vegetais estiverem cozidos, adicionar o cheiro-verde, o tofu e a linguiça fritos. Misturar delicadamente para não desmanchar e corrigir o sal, se necessário. Transferir, com cuidado, os itens da panela para um refratário, arrumando-os separadamente, e deixando o caldo para o pirão. Reservar o refratário em local aquecido, de preferência.

### Pirão:

1. No copo do liquidificador, colocar o caldo do cozimento ainda quente, e processar até ficar homogêneo;
2. Transferir o conteúdo para a panela usada e levar ao fogo médio, até levantar fervura;
3. Adicionar a farinha de mandioca aos poucos, despejando em fio constante, e mexendo sem parar, para não empelotar. Observar se está engrossando levemente, pois esse é o ponto para parar de adicionar farinha (a medida de uma xícara é aproximada, podendo não se utilizar totalmente, ou precisar de mais, pois depende do volume do caldo que restou ao final do cozimento). Depois que chegar ao ponto, deixar cozinhar por mais 3 minutos e desligar o fogo. Servir com os itens cozidos.



**DICA DA CHEF:** Você pode soltar a criatividade na hora de escolher os vegetais para o cozido. Esses são os mais utilizados, mas ainda há quem use jiló, abobrinha, macaxeira, maxixe, milho em espiga, etc. Até mesmo algumas Panc (Plantas alimentícias não convencionais) entram na panela: folhas de brócolis e couve-flor, ora-pro-nóbis, beldroega, vinagreira, rama de cenoura, entre várias outras.



# COGUMELOS NA MORANGA

**RENDIMENTO:** 4 PORÇÕES

**DIFICULDADE:** FÁCIL

**CUSTO:** MÉDIO





## Ingredientes

- 1 abóbora moranga média (cerca de 1kg)
- Azeite de oliva
- 1 alho poró fatiado finamente
- 1 cebola roxa grande cortada em cubinhos
- 600g de cogumelos cortados em 4 partes (paris + shitake + Portobello)
- 1/4 xícara (chá) de cachaça envelhecida
- 2 dentes de alho amassados
- 2 latas de tomate pelado
- 1/2 folha de alga nori triturada
- 200g de castanha-de-caju crua e sem sal
- 200ml de água
- 1/2 limão (sumo)
- Cheiro-verde (coentro e cebolinha) a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto



## Preparo

1. Preaquecer o forno a 180°C;
2. Deixar as castanhas-de-caju de molho em água quente por uma hora (até estar bem molinha). Após esse tempo, escorrer e transferir para o liquidificador com a medida de água da receita. Reservar;
3. Besuntar a moranga inteira com azeite e levar para assar por aproximadamente 40 minutos;
4. Depois que esfriar um pouco, cortar uma tampa na região do cabo e retirar a polpa, deixando-a separada das sementes. Amassar a polpa ainda quente e reservar;
5. Em uma frigideira grande, aquecer o azeite e refogar o alho poró, a cebola e o alho;
6. Acrescentar os cogumelos, deixar dourar, e adicionar uma pitada de sal, a cachaça e a alga, refogando por 5 minutos;
7. Picar grosseiramente os tomates na lata e acrescentá-los junto com o molho, deixando-os cozinhar até começarem a desmanchar;
8. Preaquecer novamente o forno a 200°C;
9. Adicionar a polpa da moranga amassada com o creme de castanha-de-caju e o cheiro-verde. Corrigir o sal e temperar com pimenta-do-reino;
10. Recheiar a moranga com esse creme de cogumelos e cobrir com a tampa;
11. Levar ao forno por 15 minutos. Esperar esfriar levemente e servir.



**DICA DA CHEF:** Outro caminho possível para essa receita é substituir os cogumelos por duas xícaras de grão-de-bico ou feijão branco, cozidos al dente. Aí é só servir com aquele arroz branco bem soltinho e se deliciar!

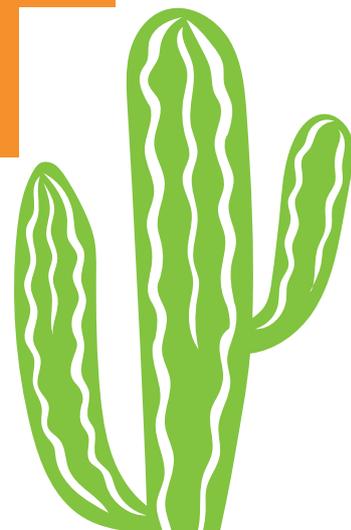


# CUSCUIZ TEMPERADO COM TOFU MEXIDO

**RENDIMENTO:** 2 PORÇÕES

**DIFICULDADE:** FÁCIL

**CUSTO:** BAIXO





## Ingredientes

### Cuscuz temperado

- 1 xícara (chá) de flocos de milho para cuscuz
- 1 linguiça calabresa vegetal em cubinhos
- 1 cebola branca em cubinhos
- 2 dentes de alho picadinhos
- 1/2 pimenta-de-cheiro (sem sementes)
- 1 tomate em cubinhos (sem sementes)
- Coentro picadinho a gosto
- 1/4 pimentão vermelho em cubinhos
- 1/4 pimentão verde em cubinhos
- 1 colher (sopa) de manteiga vegetal
- Sal a gosto

### Tofu mexido

- 200g de tofu firme
- 1/4 colher (chá) de açafrão-da-terra
- 1/4 colher (chá) de alho em pó
- 1/4 colher (chá) de cebola em pó
- 1/4 colher (chá) de páprica defumada
- 1/2 colher (chá) de kala namak (conhecido como sal negro)
- 1 colher (chá) de mostarda dijon (opcional)
- 1 colher (sopa) de levedura nutricional
- 1/4 xícara (chá) de leite de castanha-de-caju (ou outro leite vegetal cremoso)
- 1 colher (sopa) de manteiga vegetal
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto



## Preparo

### Cuscuz:

1. Em uma tigela, umedecer a massa para cuscuz, conforme as instruções da embalagem, e acrescentar 1/2 colher (chá) de sal. Mexer bem e reservar;
2. Em uma frigideira, colocar a manteiga para derreter e fritar bem a linguiça. Reservar;
3. Na mesma frigideira, fritar a cebola, alho, pimentões, pimenta e tomate. Juntar a linguiça e mexer para ficar homogêneo. Reservar;
4. Em uma cuscuzeira nordestina, levar a massa de cuscuz ao fogo e deixe cozinhar por cerca de 15 minutos;
5. Despejar o cuscuz num recipiente, esfarelar com a ajuda de um garfo (ou as mãos, se preferir) e misturar o refogado, adicionando também o coentro picado. Reservar aquecido

### Tofu:

1. Forrar uma tábua de corte com algumas camadas de papel toalha, colocar o bloco de tofu por cima, cobrir com mais algumas folhas de papel toalha e colocar um peso sobre ele, deixando-o pressionado por cerca de 15 minutos;
2. Enquanto isso, em uma tigela, misturar o açafrão, alho em pó, cebola em pó, páprica, kala namak, mostarda e levedura nutricional. Despejar o leite aos poucos e bater com um batedor de arame ou garfo até ficar homogêneo. Reservar;
3. Retirar o tofu da prensa e esfarelar em pedaços com as mãos, tomando cuidado para não deixar nem muito grandes, nem muito pequenos;
4. Aquecer uma frigideira grande, de preferência antiaderente, e derreter a manteiga. Quando estiver quente, adicionar o tofu e fritar até dourar levemente, em torno de 5 a 7 minutos. Mexa ocasionalmente, para que todo o exterior fique levemente dourado;
5. Adicionar o molho e misturar bem, utilizando uma espátula de silicone para envolver todos os pedaços de tofu. Deixe cozinhar até o ponto de sua preferência (ou seja, menos ou mais úmido);
6. Provar e corrigir o sal marinho e mais algumas pitadas de kala namak, conforme necessário;
7. Servir com o cuscuz temperado.



### Você sabia?

19 de março é comemorado o Dia Mundial do Cuscuz, iguaria considerada Patrimônio Imaterial da Humanidade pelo Comitê de Patrimônio da Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (Unesco).

O cuscuz é um prato presente na mesa do povo nordestino em qualquer horário do dia, indo desde a entrada, prato principal, e até sobremesa! É servido puro, com manteiga ou leite, recheado ou temperado, doce ou salgado, vai a gosto do freguês... Já criaram até a coxinha de cuscuz, é mole?!



# BOLINHO DE ESTUDANTE COM DOCE "DELEITE"

**RENDIMENTO:** 15 BOLINHOS

**DIFICULDADE:** FÁCIL

**CUSTO:** BAIXO





## Ingredientes

- 250g de coco seco sem casca, sem pele e cortado em pedaços
- 500ml de água quente
- 5 cravos
- 1 canela em pau
- 150g de açúcar
- 1 pitada de sal
- 100g de coco fresco ralado grosso
- 370g de tapioca granulada
- 200g de tapioca granulada para empanar
- Canela em pó com açúcar a gosto
- 900g de óleo vegetal para fritura



## Preparo

---

- 1.** No liquidificador, colocar o coco e a água, e reservar por uma hora sem bater;
- 2.** Enquanto isso, preparar o local da fritura: panela funda com óleo vegetal, refratário com a mistura de açúcar e canela, um pegador de massa e uma escumadeira. Reservar;
- 3.** Com uma gaze limpa e um pedaço de barbante limpo, fazer um sachê com os cravos e a canela. Reservar;
- 4.** Passado o tempo, processar bastante o coco no liquidificador. Separar metade desse conteúdo e coar em um pano limpo, apertando bem com as mãos, para extrair o máximo do líquido;
- 5.** Transferir para uma panela: o leite de coco coado (sem o bagaço), a outra metade do leite de coco que ficou sem peneirar, o sachê de cravos e canela, o açúcar e o sal. Aquecer até amornar, mexendo bem para dissolver o açúcar. Remover o sachê e reservar;
- 6.** Em uma tigela grande, colocar a tapioca granulada e o coco fresco ralado, misturar e depois despejar o líquido morno. Deixar hidratar por 20 minutos;
- 7.** Depois desse tempo, separar porções de 60 gramas de massa e modelar em formato de croquete;
- 8.** Em um prato com tapioca granulada, passar os bolinhos ainda úmidos. Se necessário, umedecer um pouco as mãos, para a tapioca revestir todo o bolinho;
- 9.** Enquanto modela, aqueça a panela com óleo e frite os bolinhos aos poucos, mantendo fogo médio;
- 10.** Ao retirar da panela, passar na mistura de açúcar com canela, e servir em seguida.

# FAÇA SEU PRÓPRIO DOCE "DELEITE"!

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de castanha-de-caju (crua e sem sal)
- 1 1/2 xícara (chá) de água
- 3/4 xícara (chá) de açúcar
- 1 canela em pau (pedaço pequeno)
- 1/4 colher (chá) de extrato de baunilha
- 1 colher (sopa) de manteiga vegetal
- 1 pitada de Sal

## Preparo

1. Colocar as castanhas de molho em água quente por uma hora. Depois disso, escorrer e lavar;
2. Colocar as castanhas com água em um liquidificador, batendo bem para ficar liso e homogêneo (sem pedacinhos);
3. Numa panela, em fogo baixo, colocar o açúcar e mexer com uma espátula até derreter e ficar cor de caramelo. Cuidado para não queimar;
4. Enquanto isso, aquecer uma parte do leite de castanhas e reservar;
5. Assim que estiver derretido, adicionar o leite aquecido e mexer bem para dissolver os pedaços de caramelo. Depois de incorporar os ingredientes, colocar o restante do leite, a canela e a manteiga, mexendo bem até que todo o açúcar esteja dissolvido;
6. Continuar mexendo, em fogo médio, até chegar ao ponto de doce escolhido. Para um doce de colher, cozinhar por cerca de 20 minutos;
7. Com o fogo desligado, retirar a canela, acrescentar o sal e a baunilha, e misturar mais alguns minutos;
8. Deixar esfriar totalmente para colocar em um pote de vidro esterilizado e com tampa.



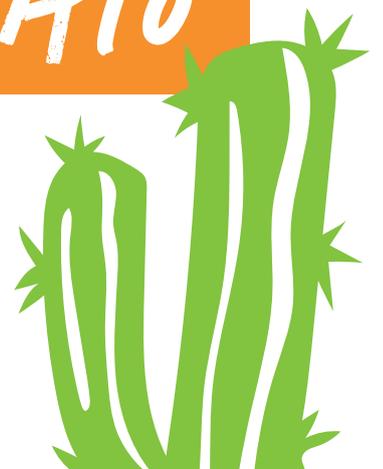


# COCADA CREMOSA DE MARACUJÁ DO MATO

**RENDIMENTO:** 750G

**DIFICULDADE:** FÁCIL

**CUSTO:** MÉDIO





## Ingredientes

### Leite condensado de coco

- 500ml de leite de coco
- 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sobremesa) de essência de baunilha
- 1/4 colher (chá) de sal

### Cocada

- 300g de coco fresco ralado
- 200g de leite condensado de coco
- 250g de polpa de maracujá do mato
- 50g de água
- 100g de açúcar
- 60g de mix de castanha-de-caju e amendoim (torrados, sem sal e sem pele)
- 1/4 colher (chá) de sal



## Preparo

1. Esquentar o leite de coco em uma panela até ferver;
2. Acrescentar o açúcar e o sal, mexendo sempre, em fogo baixo, até que a mistura reduza pela metade (cerca de 30 minutos);
3. Quando a mistura atingir a consistência de leite condensado, acrescentar a essência de baunilha, misturar bem, retirar do fogo e deixar esfriar;
4. Em seguida, transferir para o liquidificador e bater por alguns minutos. Reservar;
5. Em um processador, colocar o amendoim e a castanha e pulsar algumas vezes para quebrar, sem deixar virar farinha. Reservar;
6. Em uma panela, colocar a polpa de maracujá, a água e o açúcar, e deixar reduzir até formar uma calda;
7. Em seguida, retirar a espuma que se forma em cima da calda, deixando translúcida;
8. Quando a calda fizer ponto de fio, acrescentar o coco ralado e mexer bem;
9. Em seguida, adicionar o leite condensado, continuar mexendo, e adicionar o mix de castanha e o sal. Mexer mais alguns minutos, até incorporar bem os ingredientes;
10. Distribuir em recipientes individuais e esperar esfriar para servir.



### Você sabia?

O maracujá do mato é uma fruta rica em potássio, ferro, fósforo, cálcio e vitaminas A, C e do complexo B. Possui sabor e aroma mais suaves que o maracujá convencional, e sua polpa possui coloração esbranquiçada, também diferente do amarelo vivo do seu 'primo'. É muito utilizada na produção de sucos, polpas, geleias, doces e sorvetes.



**DICA DA CHEF:** Caso você não encontre o maracujá do mato, substitua-o por frutas cítricas como umbu, cajá, seriguela, pitanga, ou até mesmo o 'primo' maracujá.



# BOLO DE MACAXEIRA COM LARANJA

**RENDIMENTO:** 6 PORÇÕES

**DIFICULDADE:** FÁCIL

**CUSTO:** BAIXO





## Ingredientes

- 600g de macaxeira crua e lavada
- 2 xícaras (chá) de coco seco fresco ralado grosso
- 3/4 xícara (chá) de açúcar
- 3 laranjas (raspas)
- 1/2 colher (chá) de sal
- 200ml de leite de coco espesso (feito com 1 coco seco grande)
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de manteiga vegetal derretida
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 1 xícara (chá) de açúcar de coco
- 1/2 xícara (chá) de suco de laranja
- 1 xícara (chá) de coco seco ralado e desidratado



## Preparo

1. Preaquecer o forno a 180°C;
2. Em um liquidificador, juntar o coco seco com 400ml de água quente e bater bem. Em seguida, coar em um pano limpo ou peneira fina, espremendo bem para obter um leite apurado e grosso. Reservar;
3. Colocar o açúcar em uma tigela e raspar a casca das laranjas diretamente sobre ele. Com as mãos limpas, esfregar o açúcar com as raspas, para liberar o óleo essencial. Reservar;
4. Untar uma forma quadrada de 20x20cm com óleo vegetal. Reservar;
5. Ralar a macaxeira no ralo grosso e depois bater no liquidificador ou com mixer de mão. Transferir para a tigela do açúcar, adicionando também o coco seco fresco ralado grosso, o sal, o leite de coco espesso e a manteiga, envolvendo bem os ingredientes, até ficar homogêneo, porém, uma massa mais densa, quase uma cocada de colher.
6. Em uma tigela, separar três colheres de sopa dessa massa e misturar com o açúcar de coco, o suco de laranja e o coco seco ralado e desidratado. Na assadeira, colocar essa mistura forrando todo o fundo e reservar;
7. No restante da massa, adicionar o fermento e misturar delicadamente, para em seguida cobrir cuidadosamente a primeira base na assadeira, alisando a superfície para alinhar;
8. Levar para assar por aproximadamente 50 minutos, ou até ficar bem dourado.



**DICA DA CHEF:** Existem inúmeras receitas de bolo de macaxeira (ou mandioca, aipim, etc) e essa tem um quê especial: o perfume e o sabor da laranja é a promessa de uma mistura supimpa para fazer o seu bolinho brilhar ao lado de uma xícara de café ou chá, no lanche da tarde ou no café da manhã. Corte uma fatia generosa e faça um brinde à mandioca, rainha do Brasil!



# TARECO COM CALDA DE FRUITAS AMARELAS

**RENDIMENTO:** 4 PORÇÕES

**DIFICULDADE:** FÁCIL

**CUSTO:** BAIXO





## Ingredientes

### Calda de frutas vermelhas

- 100g de manga em cubinhos
- 100g de abacaxi em cubinhos
- 50ml de suco concentrado de cajá
- 50ml de suco concentrado de maracujá
- 50ml de suco de laranja
- 150g de açúcar

### Tareco

- 50g de castanha-de-caju crua
- 360ml de água filtrada
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça dourada
- 2 colheres (sopa) de água
- 1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sobremesa) de essência de baunilha
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- 1 pitada de sal
- Manteiga vegetal



## Preparo

1. Em uma panela, colocar todos os ingredientes da calda de frutas e levar ao fogo baixo, mexendo às vezes, até que chegue no ponto de calda mais espessa. Reservar;
2. Colocar as castanhas-de-caju em uma vasilha e cobrir com água quente, deixando hidratar por 1 hora;
3. Misturar a farinha de linhaça com a água e reservar;
4. Depois disso, estando as castanhas macias, descartar a água do molho e lavar em água corrente. Transferir para o liquidificador junto com a medida de água e bater por alguns minutos, até que o leite fique homogêneo, e reservar;
5. Em uma vasilha, adicionar a mistura de linhaça e o açúcar e misturar bem;
6. Depois, adicionar o sal, 1 xícara do leite de castanha e, aos poucos, incorporar a farinha;
7. Por fim, adicionar o fermento e mexer até virar uma massa homogênea consistente;
8. Untar uma frigideira com manteiga, esperar esquentar um pouco, e colocar uma porção de massa com a ajuda de uma colher grande, deixando espaço entre uma massa e outra;
9. Virar as massas para dourar dos dois lados, depois colocar em um refratário e manter aquecido, até finalizar a massa;
10. Em um prato, empilhar algumas unidades e cobrir com a calda de frutas amarelas para servir.



**DICA DA CHEF:** Um bom prato de tarecos faz o café da manhã ficar mais arretado, né não? É tão gostosinho que você pode comer até sem cobertura, mas uma caldinha tem seu lugar, viu? Então, pode ser qualquer tipo de geleia, doces em compota, um cadinho de melado de cana, ou uma manteiguinha vegetal derretida, que o furdunço tá feito!



# escolha**veg**

**EscolhaVeg** é um programa operado pela ONG Mercy For Animals e tem como missão apoiar empresas a se inserirem no crescente mercado plant-based. Por meio de consultoria gratuita, o programa oferece suporte na inclusão e promoção de opções à base de plantas em estabelecimentos de diversos setores, visando promover um sistema alimentar mais inclusivo, saudável e sustentável.



## O QUE FAZEMOS



**AUXÍLIO NA  
ELABORAÇÃO DE  
OPÇÕES 100%  
VEGETAIS**



**CAPACITAÇÃO  
TEÓRICA E PRÁTICA**



**CRIAÇÃO DE  
MATERIAL EDUCATIVO  
E INFORMATIVO**



**SUORTE NA  
DIVULGAÇÃO**

escolha**veg**.COM.BR

RECEITAS E FOOD STYLING POR JULIANA SANTANA  
FOTOGRAFIA E FOOD STYLING POR BELLE QUINTAS