



Culinária Viva

Gastronomia Sustentável

Leila D - Galleria Orgânica



Spaghetti Bicolor ao molho de quinua com Ervas

200 gr de quinua
150 gr de cenoura cortada em forma de spaghetti (usar maquininha japonesa ou mandolim, para fazer as tirinhas)
150 gr de algas (tipo spaghetti)
3 ramos de manjeriço
4 ramo de cebolinha
1 limão ou 2 colheres de vinagre
80 ml de azeite
Sal a gosto
Flores de capuccinha para decorar

Modo de Fazer

Deixe a alga de moço por 2 horas, escorra e lave-a muito bem, prepare o Spaghetti de cenoura e junte com a alga e deixe na água morna com o vinagre ou no limão e sal por meia hora antes de prepara o prato, escorra quando o molho estiver pronto para montar o prato.

Molho

Deixe a quinua de molho na água por 10h para germinar, depois escorra a água e coloque os grãos no liquidificador, junte o manjeriço a cebolinha o azeite e o sal, bata até ficar um creme.

Coloque o spaghetti no prato derrame o molho por cima e decore com as flores.

Rendimento 2 porções

Tabule

Ingredientes:

200g de trigo orgânico em grãos inteiros
1 pepino japonês
1 cebola
1 tomate
3 galinhos de hortelã
Sal do Himalaia, azeite e limão a gosto

Preparo:

Deixe o trigo de molho por 8 horas. Escorra e deixe descansar por mais 2 dias coberto com um pano. Lave-o de 6 em 6 horas, pois assim ele irá germinar. Pique todos os ingredientes e misture com o trigo. Tempere e sirva.

Rende: 2 porções

Abobrinha recheada com queijo de castanha

Ingredientes:

1 abobrinha
100 g de castanha do pará orgânica
1 inhame
½ xícara de azeite orgânico
20 g de cebolinha picada
Folhas de manjericão fresco picadas a gosto
Sal do Himalaia a gosto

Preparo:

Deixe a castanha de molho por dez horas, escorra a água e bata no liquidificador junto com todos os ingredientes, menos a abobrinha. Corte a abobrinha ao meio e retire o miolo. Deixe-a de molho na água com um limão durante uma hora. Em seguida recheie a abobrinha com o queijo de castanha.

Rende: 1 porção

Trouxinha de alface com castanha de caju e raízes

Pegue as folhas de alfaces, coloque o queijo de castanha e raízes e faça as trouxinhas, e pronto!

Sopa de inhame

Ingredientes:

3 inhames
1 pé de cebolinha e salsinha
1 limão
sal do Himalaia e azeite a gosto

Modo de preparo:

Rale os inhames e deixe-os de molho com limão por três horas. Em seguida bata no liquidificador todos os ingredientes e coloque em uma cumbuca de sopa. Decore com cebolinha e um fio de azeite. Sirva imediatamente.

Sopa de maçã

Ingredientes:

1 maçã
1 bulbo médio de erva doce
½ cebola

1 copo de água
sal do Himalaia e azeite a gosto

Preparo:

Bata tudo no liquidificador e sirva imediatamente. Decore com o raminho de erva doce.

Mousse de mamão

Ingredientes:

1 mamão papaia
½ limão
8 folhas de hortelã
melado orgânico

Preparo:

Retire a casca e a semente do mamão e deixe a fruta no congelador por 1 hora. Em seguida bata tudo no liquidificador e coloque em uma taça de sobremesa. Passe um fio de melado, e decore com a hortelã.

Rende: 1 porção

Torta do Coração

Ingredientes

300 g de uva passa
300 g de aveia
200 g de caju
Manga
Kiwi
Banana
Melado
Limão e tangerina

Preparo:

Coloque as uvas de molhado por 4 horas.

O caju de molho por 8 horas.

Escorra o caju e bata no liquidificador até que se transformem em uma massa com pequenos pedaços. Reserve.

Em seguida, faça um creme das frutas.

Escorra e guarde a água das uvas, antes de fazer a pasta. Depois de pronta a pasta, separe um terço da mesma e adicione meia xícara da água em que as uvas ficaram de molho. Adicione canela a gosto e processe até obter uma calda de uva com canela.

Prepare a base misturando a pasta de uva com a farinha de amêndoas. Acrescente uma ou duas pitadas de sal. Molde a massa no formato desejado e cubra com uma camada do creme de frutas e decore com as outras frutas.