DNAVEG

PASTINHAS E PATÊS



RECEITAS MARAVILHOSAS

PASTINHA MARAVILHOSA

Ingredientes
1/2 cenoura
1/2 beterraba
1/2 dente de alho
Suco de 1 limão
3 colheres de azeite
1 pitada de sal
1 pitada de pimenta do reino
1 copo de água

Modo de preparo
Bata tudo no liquidificador até emulsionar e pronto.

CHUTNEY DE CASCA DE BANANA

Ingredientes
5 cascas de banana
1 banana descascada
1/2 colher de chá de sementes de mostarda
1 colher de sopa de azeite
pimenta vermelha, a gosto
4 dentes de alho
1 cebola pequena picada
1 colher de sopa de açafrão
1 colher de chá de caril em pó
Sal a gosto

Modo de preparo
Ferva as cascas por 15 minutos. Em seguida, escorra e pique-as em pequenos pedaços. Refogue as sementes de mostarda com azeite até que elas comecem a estourar. Adicione a pimenta vermelha, alho e cebola e refogue até dourar. Em seguida, adicione as cascas de banana, cozinhando por mais três minutos. Adicione açafrão, curry em pó, banana descascada e sal. Cozinhe por cerca de 5 minutos. Coloque a mistura no processador e deixe a consistência ligeiramente irregular.

HOMUS

Ingredientes

200 g grão-de-bico cozido
1 colher de sopa de Tahine
6 colheres de sopa de azeite
Suco de 1/2 Limão
Sal e Pimenta a gosto
1/3 de dente de alho

Modo de preparo
Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva.

PURÊ DE CENOURA

Ingredientes
3 cenouras grandes
1 e 1/2 copo de leite de coco
1/2 cebola
Coentro a gosto
Sal rosa a gosto
4 colheres de sopa de farinha de arroz
1 colher de manteiga de coco

Modo de preparo
Em uma panela, cozinhe as cenouras com sal, coentro ou outro condimento ao seu gosto. Após o cozimento, reserve. No liquidificador, coloque 1/2 cebola, 1 copo de leite de coco e a cenoura cozida e escorrida, mais um pouco de sal caso seja necessário para seu paladar. Bata até dar consistência, reserve. Em uma panela, coloque o azeite, alho a gosto e cebola a gosto, refogue até dourar e após, coloque a mistura do liquidificador. O restante do leite de coco e as quatro colheres de farinha de arroz, misture e adicione aos poucos na mistura da panela.

PASTINHA DE BERIJELA

Ingredientes
2 berinjelas médias
1/4 xícara de chá de azeite
1/2 xícara de chá de cebola picadinha
2 colheres de sopa de alho picado
1 pitada de sal
1 colher de chá de açúcar

Modo de preparo
Coloque uma assadeira as berinjelas cortadas ao meio por 30 minutos.
Retire as berinjelas do forno e deixe amornar. rRaspe com uma colher a parte interna da berijela e descarte a casca, reserve. Refogue o azeite, a cebola picadinha, adicione o alho. Quando o alho estiver dourado, apague o fogo e escorra em uma peneira. Em uma tigela coloque os demias ingredientes e misture bem. Leve para a geladeira por pelo menos 1 hora. Transfira para um prato de servir, regue o azeite de alho e cebola, decore com folhas de manjericão.

PASTINHA DE TOMATE SECO

Ingredientes
1 xícara de tomate seco
4 colheres de sopa tofu
4 colheres de sopa de azeite de oliva
2 dentes de alho picados;
1 pitada de sal
1 pitada de orégano

Modo de preparo
Bata no liquidificador todos os ingredientes e leve a geladeira por 1 hora.

PATÊ DE ALCACHOFRA

Ingredientes
2 corações de alcachofra;
2 dentes de alho amassados;
1/2 cebola pequena picada;
1 pitada de pimenta do reino;
4 colheres de sopa tofu
1 pitada de sal
2 colheres de azeite de oliva.

Modo de preparo
Separe os ingredientes e pique em pedaços menores. Leve ao processador para bater até formar um creme homogêneo. Se não tiver, pode ser no liquidificador no modo pulsar. Coloque em recipiente de vidro fechado e conserve na geladeira.