

RECEITAS DE SALADAS, PURES E MOLHOS PARA ACOMPANHAMENTO

MOLHO DE LIMÃO SICILIANO E MANJERICÃO

Ingredientes:

- Suco de 1 limão siciliano;
- 1 colher de sobremesa cheia de manjericão picado;
- 1 colher de sobremesa de raspas da casca do limão siciliano;
- 1 colher de sobremesa de água;
- Sal e azeite de oliva extra virgem a gosto;

MODO DE PREPARO: Misture todos os ingredientes e coloque sobre a salada verde.

MOLHO DE IOGURTE COM SEMENTE DE GIRASSOL

RENDIMENTO: 2 porções

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de semente de girassol
- ½ colher (chá) de Sal Maríssimo
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de suco de limão
- ½ colher (chá) de raspas de laranja
- ½ xícara (chá) de iogurte de soja
- 1 colher (chá) de cebolinha picada finamente
- 1 colher (chá) de salsinha picada
- 1 colher (chá) de Semente de Linhaça Integral (moída ou inteira, pré-triturada no liquidificador)

MODO DE PREPARO: Bata no liquidificador as sementes de girassol, o sal, o azeite de oliva, o suco de limão e as raspas de laranja. Depois acrescente o iogurte, a cebolinha e a salsinha. Sirva sobre uma salada polvilhando a linhaça.

MAIONESE CASEIRA DE OVOS COZIDOS

Ingredientes:

- 3 ovos cozidos (separe as gemas e as claras depois do cozimento)
- 1/2 xícara de azeite
- 1/4 xícara de leite gelado (quase no ponto de gelificar)
- suco de 1/2 limão médio
- sal à gosto
- 1 pitada de Pimenta do reino preta moída na hora
- ½ dente de alho moído (opcional, apesar de dar um sabor incrível)

MODO DE PREPARO: Coloque o leite no liquidificador juntamente com o sal e ligue na velocidade máxima. Coloque o azeite em fio até sentir que começa a engrossar. Sem parar de bater junte o alho. Junte as gemas dos ovos e continue a bater. Junte as claras e observe se o creme está firme e cremoso. Coloque mais óleo se estiver muito fina.

Misturar com as batatas ou legumes temperadas a gosto, deixar por 30 minutos na geladeira antes de servir.

VINAGRETE DE SOJA EM GRÃOS

RENDIMENTO: Serve 4 pessoas

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de Soja em Grãos
- 1 pepino médio cortado em cubos pequenos
- 2 tomates sem sementes cortado em cubos pequenos
- 1/2 cebola cortada em cubos pequenos
- 3 maçãs cortadas em cubos pequenos
- 1/2 pimentão amarelo cortado em cubos pequenos
- 1/2 xícara (chá) de hortelã picada
- 1 xícara (chá) de cheiro verde picado
- 1 colher (café) de Sal Maríssimo
- 1/2 xícara (chá) de suco de limão
- Azeite de oliva a gosto

MODO DE PREPARO: Para preparar a soja, faça o choque térmico nos grãos: para cada parte de soja, acrescente 3 partes de água fervente. Deixe ferver por mais 5 minutos, escorra e lave em água fria. Em seguida, cozinhe por 15 minutos em panela de pressão, ou por 30 minutos em panela comum, utilizando a mesma proporção de água (3 para 1). Escorra os grãos e misture com os outros ingredientes.

SALADA REFRESCANTE COM MOLHO DE IOGURTE, GONGOZOLA E CHIA

Ingredientes:

- 1 pé de alface americana
- 1 pé de alface roxa
- 5 pimentões vermelhos
- 1 xícara de tomate cereja
- 2 rabanetes
- 1 maço de aspargos
- 1 pedaço P de queijo gorgonzola
- 1 pote de iogurte natural
- Azeite de oliva
- Sal
- Semente de chia
- Alho
- Orégano

MODO DE PREPARO: Temperar os pimentões e os aspargos com sal, orégano, alho e azeite de oliva e levar à churrasqueira elétrica até dourarem. Em uma travessa, montar as folhas de alface, o rabanete em rodela e os tomates cereja. Após grelhados, os pimentões e os aspargos devem ser colocados sobre as folhas.

PURE DE CENOURA COM GENGIBRE

Ingredientes:

- 2 unidades médias de cenoura (pode substituir por abóbora)
- 1 gema de ovo
- 2 colheres de chá de gengibre ralado
- 1 pitada de noz moscada
- 1 pitada de pimenta do reino a gosto
- 1 pitada de sal rosa

MODO DE PREPARO: Descasque e corte as cenouras em rodela. Cozinhe-as em vapor até ficarem bem macias. Bater as cenouras cozidas em um processador junto com o gengibre. Leve o purê ao fogo, adicione a gema, a noz moscada, a pimenta do reino e o sal. Misture bem.

SALADA DE DAMASCO

Ingredientes da salada:

- 1 pé de alface roxa
- 1 pé de alface americana
- 1 xícara de chá de damascos secos (pode substituir por outra fruta)
- 1 xícara de chá de castanha de caju
- 200g de queijo gorgonzola

Ingredientes do molho:

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de limão
- 2 colheres de sopa de água
- 1 pitada de sal
- Misturar bem os ingredientes e servir sobre a salada

MODO DE PREPARO: Em uma tigela, arrume as folhas e coloque por cima o damasco, a castanha de caju e o queijo gorgonzola. Sirva com o molho.

SALADA MORNA DE TOMATE CEREJA

Ingredientes:

- 250 mg de tomate cereja
- 1 cebola roxa
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra-virgem
- 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- 10 folhas de manjeriço
- Sal e pimenta do reino à gosto

MODO DE PREPARO: Higienize os tomates e as folhas de manjeriço. Corte os tomates ao meio, separe as folhas de manjeriço e corte a cebola roxa em fatias finas. Leve o azeite de oliva a uma frigideira antiaderente, coloque os tomates e refogue-os por cerca de 1 minuto. Na sequência acrescente a cebola e misture até que a cebola esteja dourada. Desligue o fogo, regue com o vinagre balsâmico e tempere com sal e pimenta. Junte as folhas de manjeriço e misture. Depois, transfira a salada para um prato e rege com um fio de azeite de oliva

SUFLE DE LEGUMES

Ingredientes:

- 1 colher de azeite
- 1 cebola pequena ralada
- 3 colheres de farelo de aveia
- 1 xícara de leite
- 1 dente de alho
- 3 ovos
- Legumes cozidos em cubos (cenoura, abobrinha, couve flor, cebola, berinjela, vagem, beterraba, etc)

MODO DE PREPARO: Doure a cebola o azeite, acrescente a aveia e depois o leite. Deixe formar um creme, mexendo sempre para não empelotar. Desligue o fogo. Acrescente as gemas e mexa bem, misture os legumes no creme, bata as claras em neve e misture tudo delicadamente. Coloque num pirex alto untado e polvilhado com queijo parmesão. Deixe no forno preaquecido por aproximadamente 25 minutos ou até dourar bem.

TORTA DE LEGUMES COM ATUM (OPÇÃO PARA ALMOÇO/JANTAR)

RENDIMENTO: 6 porções

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 xícara de chá de farinha de trigo integral
- ½ xícara de chá de azeite
- 2 colheres de farinha de linhaça
- 1 xícaras de chá de leite ou água
- Brocolis, tomate, cenoura, couve-flor, abobrinha, alho, cebola
- 1 lata de atum conservado em água
- 2 ovos
- Sal à gosto

MODO DE PREPARO: Coloque um fio de azeite, o alho, a cebola, tomate e os demais legumes (já cozidos no vapor) para refogar juntamente com o atum. Desligue o fogo e leve o refogado à uma forma refratária.. Bata os demais ingredientes no liquidificador, depois junte ao refogado de atum, e leve ao forno em uma forma untada por aproximadamente 30 minutos.

SALADA DE FOLHAS COM MOLHO TROPICAL

Ingredientes:

- ½ xícara (chá) de caldo de limão siciliano (cortar ao meio e grelhar o limão antes)
- ½ colher (sopa) de mostarda
- Mel de abelha ou abelha ou agave
- 1 colher (sopa) de cebola roxa ralada
- 2 colheres (sopa) de salsinha bem picada
- 2 col sopa de azeite de oliva
- 1 pitada de manjeriço
- Sal a gosto
- Misture bem os ingredientes.

MODO DE PREPARO: Arrumar em uma saladeira folhas de alface americana, alface roxa, rúcula, agrião, rabanete em fatias finas, tangerina cortada em quadradinhos e tomates cereja. Servir com o molho.

ESCONDIDINHO FUNCIONAL (OPÇÃO PARA ALMOÇO/JANTAR)

Ingredientes:

- 600g de Batata doce, abóbora e mandioca
- 50 ml de leite vegetal
- 25g de manteiga ghee
- 30g de amaranto ou quinoa em flocos
- Sal, noz moscada e cebola ralada a gosto
- 300g de Cogumelos (shitake ou shimeji ou funghi) salteados com pimentão vermelho

MODO DE PREPARO: Primeiramente, em uma frigideira, aqueça o azeite e salteie os cogumelos e o pimentão cortado em cubinhos pequenos por dois minutos e reserve. Se os cogumelos estiverem desidratados, não esqueça de hidrata-los em água quente para então utilizar na receita. Descasque e corte a batata doce, abóbora e mandioca. Deixe cozinhar na água com sal por cerca de 20 minutos. Faça um purê com esses legumes, o leite vegetal e a manteiga ghee. Tempere com sal, noz moscada, cebola ralada a gosto. Depois coloque uma camada de purê em uma forma untada com a ghee ou azeite extra virgem. Coloque a camada de cogumelos e cubra com o restante do purê. Polvilhe o amaranto ou quinoa por cima e leve ao forno a 180 graus por 20 minutos.

ESPETINHO DE QUEIJO BRANCO E TOMATE CEREJA , TEMPERADO COM ORÉGANO

Ingredientes:

- 4 dentes de alho bem amassados
- ½ xícara (chá) de manjerição (só as folhas)
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado fino
- 1 colher (sopa) de castanha de caju ou nozes bem picados
- ½ xícara de salsa
- 1 xícara (de chá) de azeite de oliva extravirgem
- Sal (a gosto)
- 1 ½ col sopa de vinagre balsâmico
- Pimenta-do-reino (a gosto)

MODO DE PREPARO: A receita original do pesto é amassar tudo em um pilão, porém pode-se facilitar batendo tudo no liquidificador ou processador e reservando em uma tigela. Obs.: Cortar o queijo em cubos e os tomates cereja ao meio. Temperar com orégano e ervas.

LEGUMES VERÃO COM MOLHO DE LIMÃO SICILIANO

Ingredientes da salada:

- 1 batata doce
- 1 cebola roxa
- 1 pimentão amarelo
- 1 abobrinha
- 1 cenoura grande
- Azeite pra regar
- Sal e pimenta do reino moída

Ingredientes para o molho de limão:

- 1 limão siciliano
- Raspas da casca do limão
- 3 colheres de sopa de azeite
- Sal, pimenta e ervas a gosto.

MODO DE PREPARO: Pique todos os legumes, do mesmo tamanho para cozinhar de forma uniforme. Coloque todos em uma forma regada coma azeite e temperado com sal e pimenta. Cubra com papel alumínio e leve ao forno baixo por 45 minutos, em seguida retire o papel alumínio e deixe por mais 15 minutos na temperatura média para dourar. Durante esse tempo prepare o molho de limão, misture todos os ingredientes do molho. E após os 15 minutos retire os legumes do forno e só regar com o molho de limão já pronto

SALADA DE QUINOA COM MANGA

RENDIMENTO: 4 porções

Ingredientes:

- 1 xícara de chá (180g) de Quinoa em Grãos Orgânica crua
- 1 manga cortada em cubos
- 1 tomate picado em cubos pequenos
- ½ cebola roxa cortada em cubos
- ½ xícara (chá) de castanha-do-pará em lascas
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- ½ colher (sopa) de sal verde
- 2 colheres (sopa) de gengibre ralado e espremido (até virar caldo)
- Suco de 1 limão
- 1 dente de alho picado
- Pimenta do reino moída a gosto
- Folhas verdes variadas

MODO DE PREPARO: Para cada xícara de chá de quinoa crua, adicione 2 xícaras de chá de água fervente. Tempere com sal e deixe cozinhar até secar a água. Desligue. Deixe a cebola picada imersa em água gelada por 15 minutos, escorra e repita o processo. Isso ajuda a reduzir sua acidez. Deixe a quinoa esfriar, adicione todos os ingredientes, tempere e prove. Leve para gelar por pelo menos 30 minutos e sirva com salada de folhas verdes.

SALADA AROMÁTICA DE SOJA EM GRÃOS COM LENTILHA

RENDIMENTO: 4 porções

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de Soja em Grãos crua
- 1 xícara (chá) de lentilha
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 cenoura picada
- 1 abobrinha média picada
- 1 colher (chá) de manjeriço picado
- 1 colher (chá) de hortelã picado
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Cominho, cardamomo e páprica a gosto
- Sal Maríssimo a gosto
- Pimenta do reino preta moída a gosto



MODO DE PREPARO: Para preparar a soja, faça o choque térmico nos grãos: para cada parte de soja, acrescente 3 partes de água fervente. Deixe ferver por mais 5 minutos, escorra e lave em água fria. Em seguida, cozinhe por 15 minutos em panela de pressão, ou por 30 minutos em panela comum, utilizando a mesma proporção de água (3 para 1). Para cozinhar a lentilha, ferva 500mL de água, adicione os grãos e abaixe o fogo. Deixe cozinhar por aproximadamente 15-25 minutos ou até os grãos ficarem macios. Reserve. Em uma frigideira, aqueça o azeite e adicione a cebola picada. Cozinhe até que fique macia, e adicione a cenoura e o alho picado. Quando a cenoura estiver dourada, adicione a abobrinha, e refogue até que os legumes fiquem *al dente*. Escorra os grãos, misture aos legumes cozidos, e adicione as ervas picadas, o suco de limão e os temperos.

SALADA COLORIDA AO MOLHO DE MAIONESE VEGANO

RENDIMENTO: 4 a 6 porções

Ingredientes da salada:

- 2 castanhas-do-pará cortadas em lâminas
- 1 colher (chá) de semente de Linhaça Integral
- 1 colher (chá) de Gergelim Integral
- 2 xícaras (chá) de alface americana lavada, seca e rasgada
- ¼ de xícara (chá) de beterraba ralada
- ¼ de xícara (chá) de cenoura ralada
- ¼ de xícara (chá) de broto de alfafa
- 1 colher (sopa) de salsa picadinha
- 1 colher (chá) de Sal Maríssimo

Ingredientes do molho:

- 1/4 xícara (chá) de azeite de oliva
- 1/4 xícara (chá) de óleo vegetal
- 1/4 xícara (chá) de Extrato de Soja diluído (1/2 colher de sopa do extrato para ¼ xícara de água)
- 1 dente de alho
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 15-20 folhas de Manjeriço

MODO DE PREPARO: Leve as castanhas-do-pará com a linhaça em forno quente por 10 minutos para tostar (opcional). Enquanto isso, coloque os ingredientes do molho (exceto o azeite e óleo) no processador ou no copo do mixer. Triture bem e vá adicionando aos poucos o azeite e o óleo até que forme um creme homogêneo. Se estiver usando um mixer, comece a movê-lo para cima e para baixo até o molho ficar bem cremoso. Monte a salada em um prato, colocando as folhas de alface, a beterraba e a cenoura. Acrescente o broto de alfafa por cima e salpique a mistura das castanhas com a linhaça. Sirva a salada com o molho à parte.

SALPICÃO VEGETARIANO MULTIGRÃOS COM MAÇÃ E ERVA-DOCE

RENDIMENTO: 6 porções

Ingredientes do salpicão:

- 1 xícara (chá) de maçã descascada e picada em cubos (de aproximadamente 1cm)
- 1 xícara (chá) de salsão fatiado em diagonal (com aproximadamente 1cm)
- 1 xícara (chá) de uvas escuras cortadas ao meio, sem caroço
- ¼ de xícara (chá) de damasco seco partido ao meio
- 2 colheres (sopa) de Semente de Linhaça
- 2 colheres (sopa) de Gergelim Integral
- 1/2 xícara (chá) de gomos de laranja (para decorar)

Ingredientes do molho:

- 1 xícara (chá) de tofu mole
- 2/3 de xícara (chá) de suco natural de laranja pera
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- ¼ de colher (chá) de raspas de laranja
- ¼ de colher (chá) rasa de Sal Maríssimo
- 1 colher (chá) de Semente de Linhaça
- 1 colher (chá) de Gergelim Integral
- 2 colheres (chá) de melado de cana
- 1 pitada de noz moscada ralada

MODO DE PREPARO (MOLHO): Processe todos os ingredientes no liquidificador.

MODO DE PREPARO (SALPICÃO): Misture todos os ingredientes, exceto os gomos de laranja. Acrescente o molho e misture novamente. Decore com os gomos de laranja por cima e sirva.

SALADA COLORIDA COM MOLHO DE IOGURTE

Ingredientes da salada:

- 2 xíc. (chá) de alface-americana
- 1 xíc. (chá) de ervilha cozida
- ¼ de xíc. (chá) de beterraba ralada
- ¼ de xíc. (chá) de cenoura ralada
- 1 col. (sopa) de salsa
- 1 col. (chá) de gergelim

Ingredientes do molho:

- 1 pote (250 ml) de iogurte natural desnatado
- 1 col. (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 2 col. (chá) de mel

MODO DE PREPARO: Monte o prato com alface, ervilha, beterraba, cenoura e salsa e polvilhe gergelim. Em um vasilha pequena, prepare o molho com iogurte, azeite e mel e sirva-o à parte.

SALADA VERDE VERÃO

Ingredientes da salada:

- 10 folhas de hortelã picadas
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 manga cortada em fatias
- 1 pitada de sal verde
- ½ xícaras de tomate cereja
- Suco de ½ limão siliciano
- Folhas verdes de sua preferencia (rúcula, alface, alface roxa, acelga, agrião)

MODO DE PREPARO: Junte a hortelã com azeite e sal verde, monte a salada com o resto das folhas, a manga e os tomates cereja. Regue a salada com limão e sirva-se.