

Gourmet vegetariano

Receitas utilizadas nos encontros GOURMET VEGETARIANO, realizados uma vez por mês na Uni-Yôga Joinville: Chai - Chá Indiano Lassi - Bebida Indiana à base de iogurte Risoto ao leite de coco com manteiga de manga e alecrim Risoto paris shitake com pesto de morango Samosa - Pastel Indiano Shitake e palmito com brie e damascos Sopa de ervilha Stroganoff DeRose Torta de legumes com curry

Risoto Paris Shitake com Pesto de Morango

(4 porções) Receita: Marcus Vinicius Mucciolo (Caco) Risoto

- Ingredientes:
- 1L de caldo de legumes
 - 3 colheres (sopa) de manteiga
 - 1 colher (sopa) de azeite de oliva
 - 1 cebola pequena picada
 - 1 alho poró
 - 2 dentes de alho
 - 150g de shitake (fresco)
 - 150g de cogumelo paris (fresco)
 - 1 xícara (chá) de arroz carnaroli ou arbóreo
 - 150ml de vinho branco (o álcool é todo removido na evaporação)
 - 1/2 xícara (chá) de parmigiano reggiano
 - Manjeriçao fresco ou desidratado a gosto
 - Pimenta moída a gosto
 - Sal a gosto

Modo de preparar: Leve ao fogo uma panela com o caldo de legumes e deixe ferver. Coloque numa frigideira (Wok ou uma panela não muito funda) 2 colheres (sopa) de manteiga, o azeite de oliva, o alho e a cebola. Leve ao fogo e refogue, mexendo de vez em quando, por 2 minutos, ou até a cebola ficar meio transparente. Junte o alho poró e os cogumelos Shitakes, e refogue por mais alguns minutos. Feito isso, junte o arroz sem lavar e refogue, mexendo rapidamente e sem parar, por 3 minutos, ou até os grãos ficarem brilhantes e agrupados. Adicione o vinho branco até cobrir todos os ingredientes e deixe cozinhar, mexendo sem parar, até não ter mais líquido na frigideira. Repita essa operação com o caldo fervente. Quando o arroz estiver quase no ponto (macio e firme) adicione os cogumelos Paris e termine o risoto adicionando caldo quando necessário até os grãos ficarem macios, mas firmes. O resultado deve ser uma preparação úmida, mas sem caldo. Antes de tirar do fogo, adicione o queijo e a manteiga restante. Mexa bem, mas cuidadosamente. Acerte o sal, a pimenta e retire do fogo. Complete com o manjeriçao.

Pesto

Ingredientes:

- 150g de morangos frescos
- 100g de parmesão
- 50g de pinos ou castanha de caju
- 2 dentes de alho

Modo de preparar: Processe os morangos. Cuidado para não obter um suco. O ideal é ter pedaços de morango. Separadamente processe o parmesão, os pinos e o alho. Misture manualmente com a pasta de morango e adicione azeite de oliva a gosto. Monte seu risoto num prato e cubra com o pesto. Se preferir, adicione um pouco de azeite de oliva e parmesão.

Risoto ao leite de coco com manteiga de manga e alecrim (4 porções) Receita: Marcus Vinicius Mucciolo (Caco)

Risoto

Ingredientes:

- 1L de caldo de legumes
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola pequena picada
- 1 alho Poró
- 2 dentes de alho
- 1 xícara (chá) de arroz carnaroli ou arbóreo
- 150ml de sake (o álcool é todo removido na evaporação)

- 200ml de leite de coco
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão
- Sal e Pimenta moída a gosto

Modo de preparar:

Leve ao fogo uma panela com o caldo de legumes e deixe ferver. Coloque numa frigideira (Wok ou uma panela não muito funda) 2 colheres (sopa) de manteiga, azeite de oliva, o alho e a cebola. Leve ao fogo e refogue, mexendo de vez em quando, por 2 minutos, ou até a cebola ficar meio transparente. Junte o alho poró e refogue por mais alguns minutos. Feito isso, junte o arroz sem lavar e refogue, mexendo rapidamente e sem parar, por 3 minutos, ou até os grãos ficarem brilhantes e agrupados. Adicione o Sake até cobrir todos os ingredientes e deixe cozinhar, mexendo sem parar até não ter mais líquido na frigideira. Repita essa operação com o caldo fervente. Quando o arroz estiver no ponto (macio e firme) adicione o Leite de Coco e um punhado de parmesão. O resultado deve ser uma preparação úmida, com um pouco de caldo por conta do leite de coco. Acerte o sal, a pimenta e retire do fogo.

Manteiga

Ingredientes:

- 300g de manga
- Folhas de alecrim
- 50g de manteiga
- 100ml de leite de coco
- Azeite de Oliva
- Sal a gosto

Modo de preparar: Leve ao fogo uma frigideira com uma parte da manteiga e a manga picada em cubos de aproximadamente 3cm. Refogue até a manteiga derreter por completo. Adicione o alecrim e o leite coco. Termine adicionando o restante da manteiga até obter um creme. Adicionar a Manteiga ao risoto e servir.

Shitake e palmito com brie e damascos Receita:

Luciano Watzko Ingredientes:

- 1 kg de shitake fresco 300 g de palmito
- 200 g de queijo brie
- 4 colheres de sopa de manteiga
- 1 cebola pequena picada finamente
- 3 colheres de sopa de vinho branco seco (o álcool é todo removido na evaporação)
- 1 xícara de creme de leite
- 1/2 xícara de caldo de legumes
- 60 g de damascos
- sal e pimenta do reino

Modo de preparar:

Corte o queijo brie em cubos pequenos. Coloque os damascos para reidratarem em um pouco de água quente. Leve uma frigideira grande ao fogo e coloque 2 colheres (sopa) da manteiga, acrescente a cebola picada e refogue até que a cebola esteja macia, acrescente os cubinhos de queijo, misture e regue com o vinho branco. Abaixar o fogo e misture bem para que o queijo derreta no vinho, regue com o caldo de legumes e misture novamente. Acrescente o creme de leite, misture bem e retire do fogo. Deixe esfriar levemente, bata em um liquidificador e passe por uma peneira. Reserve. Lave a frigideira, seque bem e leve ao fogo novamente. Coloque a manteiga restante na frigideira e aqueça bem em fogo alto, quando estiver borbulhando coloque os shitas, deixe cozinhar por um tempo até diminuírem bastante de tamanho e ficarem bem molinhos, escorra os damascos e pique grosseiramente, acrescente-os à frigideira, deixe amolecer bem o damasco e acrescente o palmito. Regue esse refogado com o molho de brie reservado, aqueça bem, acerte o ponto de sal do molho, capriche na pimenta do reino e sirva acompanhado de arroz branco, massa ou batatas cozidas.

Sopa de ervilha Receita:

Gustavo Marson Serve de 6 a 7 pessoas Ingredientes:

- 1 kilo de ervilha seca partida
- água
- 1 cebola grande picada
- 1 alho-poró cortado em rodela
- 1 colher de sopa de curry
- 1 colher de sobremesa rasa de noz moscada
- pimenta vermelha e pimenta calabresa a gosto
- salsinha picada
- ervas finas ou outros temperos a seu gosto
- azeite de oliva
- sal.

- Deixe a ervilha de molho de um dia para o outro.
- Cozinhe a ervilha.
- Doure a cebola e o alho poró no azeite.
- Junte a cebola, o alho poró e os demais ingredientes.
- Cozinhe até a ervilha se desmanchar e formar um creme.
- Acrescente mais água se preferir a sopa mais fina. Sirva com cebolinha, parmesão ralado e croutons.

ChaiChá Indiano

- Coloque numa panela: 1/2 copo de gengibre ralado, 3 ou 4 colheres de sopa de açúcar branco, 1 rama pequena de canela, 3 sementes de cardamomo moído e vá mexendo até dourar o açúcar.
- Após dourar o açúcar, adicione 850 ml de água.
- À parte, dissolva em mais 150ml de água, 2 colheres de leite em pó e coloque junto com os outros ingredientes.
- Ao ferver desligue o fogo e adicione 1 colher de sopa de chá preto.
- Abafe por 3 minutos.
- Peneire com uma peneira grande e depois coe com uma peneira pequena

Está pronto um delicioso chá indiano.

Strogonoff DeRoseIngredientes:

- cebola
- palmito
- champignon
- queijo mozzarella, provolone e um terceiro à sua escolha
- molho de tomate
- creme de leite ou iogurte ou tahine, ou taratur
- orégano
- cardamomo em pó
- noz moscada
- molho de pimenta verde ou vermelha.

Quantidades a gosto. Se faltar um destes ingredientes, não se aflija. Substitua-o de acordo com o seu paladar e intuição. Culinária também se faz com criatividade e improviso. Modo de preparar:

- Corte as cebolas em rodela e ponha a para fritar sem acrescentar nenhum tipo de óleo. Vá mexendo sempre para que não queime, mas deixe dourar bem;
- Introduza o molho de tomate;
- Depois acrescente um pouco de água, os cogumelos cortados ao meio e o palmito picado;
- Que tal um pouco mais de água?
- Assim que ferver, baixe o fogo e adicione os queijos. Vá mexendo para não grudar;
- Quando os queijos estiverem derretidos, acrescente as especiarias: orégano, cardamomo; noz-moscada e o molho de pimenta. Sal, nem pensar! Sem demora, acrescente o creme de leite, ou então o iogurte, ou ainda a pasta de tahine. Mexa e tire logo do fogo.

Se quiser, pode adicionar uma pitada de germe de trigo e/ou farelo de trigo antes de tirar do fogo. Cada vez que utilizar esta receita varie os condimentos, os queijos e o restante: o strogonoff DeRose tem cerca de 3.000 variantes... Este prato acompanha bem qualquer tipo de legume cozido ou arroz.

Torta de legumes com curryIngredientes:

- 1 xícara de chá de azeitonas picadas
 - 2 latas de seleta de legumes escorrida (ou o equivalente com legumes frescos)
 - 4 ovos
 - 2 xícaras de chá de leite
 - 1 xícara de chá de maizena
 - 1 colher de sopa de fermento em pó
 - 100 g de queijo parmesão ralado
 - 1 xícara de chá de óleo
 - 2 xícaras de chá de farinha de trigo
 - 1 colher de sopa de alho desidratado
 - 1 colher de sopa de curry
 - 1/2 colher de cominho em pó
 - Pimenta a gosto
 - Sal a gosto ou 1 tablete de caldo de legumes
 - Manteiga e farinha de trigo para untar
- Modo de preparar:

- Em uma tigela, misture todos os ingredientes;
 - Coloque em uma forma untada e enfarinhada;
 - Leve ao forno quente por 30 minutos em temperatura média ou média/alta;
 - Para decorar, use a criatividade.
-

Samosa - Pastel Indiano

Ingredientes:

- 300 g batatas cortadas em cubinhos
- 200 gramas de ervilhas partidas
- 1 couve-flor pequena
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 cebola picada bem fina
- 1 colher de chá de mostarda em grão
- 1 colher de chá de semente de coentro
- 1 colher de sopa de cominho em pó
- 2 colheres de sopa de gengibre ralado
- 1 colher de sopa de curry
- 1 colher de sopa de curcuma (açafraão de terra)
- 1 ramo de coentro fresco picado
- Suco de 1 limão
- Óleo para fritar
- Pimenta vermelha
- Sal a gosto
- Massa redonda de pastel

Modo de preparar:

- Cozinhe bem as ervilhas.
 - Cozinhe as batatas e a couve-flor.
 - Numa panela à parte, coloque duas colheres de sopa de manteiga e deixe derreter, acrescente a cebola, a mostarda em grão e as sementes de coentro. Após alguns minutos acrescente o cominho em pó, o gengibre, o curry e a curcuma mexendo sempre para não queimar. Depois acrescente a ervilha, a batata e a couve-flor, mexendo para misturar. Inclua também a pimenta e um pouco de sal.
 - Retire do fogo e adicione o suco de limão e o coentro fresco. O recheio deve ficar com consistência cremosa.
 - Mexa para misturar bem e deixe esfriar.
 - Use massa redonda de pastel para rechear. Corte a massa pela metade, forme um cone, recheie e feche bem com as mãos ou com o auxílio de um garfo.
 - Frite em óleo quente.
 - Escorra sobre toalhas de papel para tirar o excesso de óleo.
 - Sirva quente.
-

Lassi (bebida indiana à base de iogurte)

Ingredientes:

- 2 xícaras de iogurte natural
- 2 xícara de água mineral
- 1 colher de sopa de água de rosas
- 1/2 colher de café de cardamomo em pó
- açúcar a gosto
- gelo

Modo de preparar:

- Bata tudo no liquidificador até triturar bem o gelo.
- Se quiser, polvilhe um pouco de canela em pó. O lassi é uma ótima bebida para acompanhar as refeições indianas que são sempre muito condimentadas. Outra opção é fazer o lassi com sabor de frutas, incluindo suco concentrado ou a própria fruta. Ex.: manga, maracujá,...