

RECEITAS

ALIMENTOS
DA ESTAÇÃO

NOVEMBRO





PET Nutrição

NOVEMBRO



RECEITAS

DA ESTAÇÃO

NOVEMBRO

Frutas

- Abacaxi 4
- Banana nanica 5
- Banana prata 6
- Caju 7
- Coco verde 9
- Framboesa 10
- Jaca 12
- Laranja-pêra 15
- Maçã 16
- Mamão e manga 17
- Maracujá 18
- Melancia 20
- Melão 21
- Nectarina 22
- Pêssego 24
- Tangerina 27

Legumes

- Abobrinha 29
- Aspargos 30
- Berinjela 31
- Beterraba 33
- Cenoura 35
- Inhame 37
- Maxixe 39
- Nabo 41
- Pepino 42



Abacaxi

SUCO VERDE de ABACAXI com hortelã

Ingredientes:

- 1 fatia de abacaxi
- 2 folhas de couve
- 1 pedaço de 1 cm de gengibre
- 1 colher de sopa de mel
- ¼ xícara de folhas de hortelã
- 1 xícara de água gelada

Modo de preparo:

1. Cortar o abacaxi em cubos
2. Descascar o gengibre
3. Remover os talos de couve
4. Misturar todos os ingredientes no liquidificador
5. Coar e servir o suco

Banana nanica

BOLO DE BANANA low carb

Ingredientes:

- 4 bananas nanicas maduras
- 3 ovos
- 2 xícaras de aveia em flocos
- 1/2 xícara de óleo
- 2 colheres de sopa de fermento
- 1 colher de chá de canela
- 1/2 colher de chá de extrato de baunilha

Modo de preparo:

1. Pré aquecer o forno a 180°C.
2. Bater no liquidificador os ovos, as bananas, o óleo, a canela, o extrato e adicionar a aveia aos poucos. Depois bater o fermento no modo pulsar.
3. Colocar numa forma untada
4. Colocar pra assar (horário de prontidão depende do forno e da potência) até colocar um palito e sair limpo. Sirva.

Banana prata

PÃO DE BANANA proteico

Ingredientes:

- 4 claras de ovos
- 1 banana prata

Modo de preparo:

1. Bater no liquidificador
2. Colocar no microondas por 4 minutos
3. Esperar esfriar e levar na frigideira para tostar

Caju

MOQUECA DE CAJU

Ingredientes:

- 4 caju frescos
- 1 pimentão verde
- 1 pimentão amarelo
- 1 cebola roxa
- 1 pimenta dedo-de-moça
- 2 pimentas de cheiro
- 4 tomates
- Sal, coentro e azeite de oliva a gosto
- 1 garrafa de leite de coco
- 30 ml de Azeite de dendê
- 2 pães amanhecidos
- 1 xícara de chá de amendoim
- 1 colher de sopa de gengibre

Modo de preparo:

1. Furar o caju com um garfo e espremer a fruta para retirar o suco e corte-o.

2. Cortar o pimentão em tiras finas, a cebola em meia lua fina, a pimenta dedo de moça, e a pimenta de cheiro em cubos bem pequenos, por último a salsa e o coentro no menor tamanho que conseguir.
3. Reservar os ingredientes. Em uma panela (de preferência de barro) colocar o azeite de dendê e o azeite de oliva, os pimentões e a cebola.
4. Acrescentar a cebola e as pimentas que já foram previamente picadas e leve ao fogo médio.
5. Acrescentar o caju, as ervas, e o leite de coco.
6. Misturar tudo e deixar cozinhar em fogo baixo. Corrija o sal e finalize com mingau de pão amanhecido.
7. Aquecer uma mistura de manteiga e óleo.
8. Descascar as minis cebolas e coloque-as na panela para dourar. Retirar a carne da frigideira e reservar. Na mesma frigideira acrescentar o inhame e reservar.
9. Na panela das cebolas colocar a água e um pouco de melaço ou rapadura nas minis cebolas e espere a água evaporar e o açúcar caramelizar, até que fiquem macias.
10. Colocar toda a marinada na panela onde estão os inhames e acrescente o sal, e a marinada cozinhe em fogo baixo, tampado, por 2 horas (ou até a carne ficar macia).
11. No momento de servir, juntar à panela o bacon reservado e as cebolas.

Coco verde

IOGURTE DE POLPA DE COCO VERDE

Ingredientes:

- Polpa de 5 unidades de coco verde a temperatura ambiente
- Água de coco o suficiente para bater
- 1 sachê ou cápsula de probióticos

Modo de preparo:

1. Limpar a polpa de coco. Bater no liquidificador com água de coco necessária para virar um creme grosso.
2. Verificar se a mistura está em temperatura ambiente.
3. Transferir para uma tigela ou pote de vidro e misturar o sachê de probiótico. Colocar em um lugar protegido, dentro de um isopor, sacola térmica ou enrolado em uma toalha. Aguardar de 5-6 horas.
4. Guardar na geladeira por até uma semana

Framboesa

TARTELETES DE FRAMBOESA

Ingredientes:

- 1 xícara de chá de farinha integral
- 1 xícara de chá de farinha de coco
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de raspas de limão
- 15g de manteiga a temperatura ambiente
- 2 claras de ovos
- 2 colheres de chá de extrato de baunilha
- 60g de iogurte grego
- 1/2 xícara de chá de açúcar amarelo
- 60 ml de sumo de limão
- 1/2 xícara de chá de leite
- 100g de framboesas
- Amêndoas palitadas para servir

Modo de preparo:

1. Numa taça grande, misturar as farinhas, o fermento, o sal e a raspa de limão;

2. Bater a manteiga, as claras, o extrato de baunilha e o iogurte
3. Bater o açúcar e o suco de limão, juntar a mistura de farinha e o leite.
4. Colocar a massa em forminhas e juntar as framboesas
5. Levar ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 15 - 20 minutos ou até estarem totalmente cozidas.
6. Servir sozinho ou com iogurte grego e polvilhadas com amêndoas.

Jaca

COXINHA DE JACA

Ingredientes:

RECHEIO

- 3 dentes de alho picados
- 1/2 xícara (de chá) de cebola picada
- 350g (3 xícaras) de carne de jaca
- 2 colheres (de chá) de orégano desidratado
- 1/4 de colher (de chá) de cominho em pó
- 1/4 de colher (de chá) de açafrão em pó (cúrcuma)
- 1 colher (de sopa) de suco de limão
- 1/3 de xícara (de chá) de extrato de tomate
- 2 colheres (de sopa) de azeitonas picadas
- 1/4 de xícara (de chá) de salsinha e cebolinha picadas
- Sal e azeite a gosto

MASSA

- 2 xícaras (de chá) de caldo de legumes
- 4 colheres (de sopa) de azeite
- 1/2 colher (de chá) de sal
- 2 xícaras (de chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (de chá) de panko ou farinha de rosca, panko ou farinha de mandioca

Modo de preparo:

1. RECHEIO: Em uma panela em fogo médio, colocar um fio de óleo e refogue o óleo, a cebola e o alho até ficarem levemente dourados. Acrescentar a “carne de jaca”, temperar com sal e com temperos a gosto, eu usei orégano, cominho, limão e açafrão. Refogar por cerca de 3 minutos, adicionar o extrato de tomate, as azeitonas e refogar mais um minuto. Corrigir o sal se necessário e desligue. Acrescentar a salsinha e cebolinha picadas, misturar rapidamente e regar com um fio de azeite. Reservar.

2. MASSA: Em uma panela grande em fogo médio, colocar o caldo de legumes, o azeite, o sal e deixar ferver. Quando começar a ferver abaixe o fogo e adicionar a farinha de trigo de uma só vez e misturar bem. Misturar até virar uma bola de massa firme e pesada, o que vai levar cerca de 3 minutos. Desligar e deixe esfriar por cerca de meia hora.

3. MONTAGEM: Colocar esta massa ainda morna, mas que dê para trabalhar com as mãos, sobre um balcão limpo e sovar por 5 minutos, até ficar lisa e uniforme. Dividir ela em 8 bolinhas do mesmo tamanho. Pegar uma bolinha, amassar rapidamente e modelar uma espécie de cestinha, com as paredes altas.

Colocar 1 colher de sopa cheia de recheio e fechar bem, puxando delicadamente as laterais. Usar as palmas das mãos para modelar as coxinhas. Repetir o processo com o restante da massa. Colocar água em um pote largo e fundo e cerca de 1 xícara de panko em um prato raso. Passar as coxinhas na água e em seguida na panko, para empanar. Fritar em óleo limpo e bem quente até ficarem douradinhas e coloque sobre papel toalha para absorver o excesso de óleo.

Laranja pêra

BOLO DE LARANJA sem glúten

Ingredientes:

- 1 e $\frac{1}{2}$ xícara de suco de laranja pera
- $\frac{1}{4}$ de laranja com casca sem semente
- $\frac{1}{2}$ xícara de óleo de côco
- 1 xícara de de açúcar mascavo/demerara
- 1 maçã inteira ralada
- 2 xícaras de farinha de arroz
- 1 colher de sopa cheia de fermento em pó

Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, bater o suco, a laranja, o óleo e o açúcar até ficar homogêneo.
2. Transferir o líquido para uma tigela e acrescentar a maçã e a farinha de arroz.
3. Misturar bem e colocar o fermento.
4. Em uma forma untada ou forminhas de cupcake, despejar a massa e leve para assar, em forno pré aquecido, por cerca de 30 minutos ou até que fique completamente assado.

Maçã

PURÊ DE MAÇA

Ingredientes:

- 2 kg de maçã
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 colher de chá de mostarda
- 1 colher rasa de sopa de sal

Modo de preparo:

1. Descascar, descaroçar e cortar as maçãs
2. Juntar em uma panela as maçãs e os demais ingredientes de misturar bem
3. Levar ao fogo alto e deixar ferver
4. Abaixar o fogo e deixar cozinhar por 20 min ou até as maçãs ficarem macias
5. Tirar do fogo e amassar com garfo
6. Servir como acompanhamento de carnes.

Mamão e Manga

SALADA DE DUAS FRUTAS

Ingredientes:

- 1 manga
- ¼ de mamão formosa
- Raspas e caldo de 1 limão
- 2 colheres de chá de mel
- Folhas de hortelã a gosto

Modo de preparo:

1. Descascar e cortar a manga em cubos de 1,5 cm e transferir para uma tigela. Descartar as sementes, descascar o mamão e cortar a polpa em cubos de pequenos. Juntar à manga e misturar bem delicadamente. Cobrir com filme e levar à geladeira por até 1 hora antes de servir.
2. Numa tigela pequena, misturar o caldo de limão com o mel.
3. Na hora de servir, regar a calda sobre a salada de frutas e misturar delicadamente. Polvilhar com as raspas de limão e servir com folhas de hortelã a gosto e farofa de aveia.

Maracujá

GELEIA DE MARACUJÁ com manga

Ingredientes:

- 2 mangas maduras
- 3 maracujás
- 1 xícara de chá de açúcar demerara
- 2/3 de xícara de chá de água

Modo de preparo:

1. Colocar um pires no congelador - ele vai ser utilizado para verificar o ponto do cozimento da geleia.
2. Descascar e cortar a polpa da manga em pedaços médios. Transferir para uma panela média, cobrir com água e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 15 minutos, mexendo de vez em quando e amassando com a espátula para formar um purê.
3. Cortar o topo dos maracujás e juntar a polpa (com as sementes) ao purê de manga. Acrescentar o açúcar e misturar bem. Deixar

cozinhar em fogo baixo por mais 25 minutos, até engrossar, mexendo de vez em quando para não grudar no fundo e laterais da panela. Para verificar o ponto colocar um pouco da geleia num dos cantos do pires e inclinar delicadamente: a geleia deve estar na consistência de gel

4. Com uma concha, transferir a geleia ainda quente para potes de vidro.

Melancia

MELANCIA GRELHADA com azeite e pimenta

Ingredientes:

- 1/4 de melancia cortada em cubos
- Sal, pimenta e azeite de oliva a gosto

Modo de preparo:

1. Bezunte a melancia com azeite e polvilhe sal e pimenta.
2. Coloque na grelha de 2 a 3 minutos de cada lado.

Melão

SALADA DE MELÃO e presunto cru

Ingredientes:

- 1/4 de melão orange
- 8 fatias de presunto cru
- 1/2 maço de agrião baby
- 4 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta do reino moída na hora a gosto

Modo de preparo:

1. Lavar o maço de agrião e secar as folhas
2. Retirar as semente do melão de com uma colher. Descascar e, com um descascador de legumes, vá cortando fatias. Se preferir, cortar com uma faca ou passe pelo mandolim.
3. Transferir para uma travessa. Arrumar as fatias de presunto cru na travessa e salpicar as folhas de agrião baby por cima. Regar com o azeite, temperar com sal e pimenta-do-reino moída na hora e servir a seguir.

Nectarina

IOGURTE COM NECTARINA

Ingredientes:

- 3 nectarinas
- 500ml de iogurte natural
- 200ml de natas
- 1 lata de leite condensado
- 1 xícara de chá de coco ralado
- 1/2 xícara de chá de açúcar
- 1 colher de sopa de manteiga
- 3 folhas de gelatina
- Sumo de 1 limão

Modo de preparo:

1. Comece por lavar e descascar as nectarinas, auxiliando-se de um descascador de legumes. Corte depois a polpa em cubinhos e elimine o caroço.
2. Demolhe as folhas de gelatina em água fria durante 10 minutos. Leve ao lume uma frigideira com a manteiga, deixe derreter e junte a nectarina.

3. Adicione o açúcar e o sumo de limão e deixe cozinhar até a fruta caramelizar. Retire e reserve.
4. Bata as natas em chantili e reserve. Bata o leite condensado com o iogurte e a gelatina, previamente escorrida e derretida por cerca de 2 segundos no micro-ondas.
5. Envolve suavemente o chantili e depois o coco ralado. Deite numa forma e leve ao congelador até solidificar. No momento de servir, desenforme, cubra com a calda de nectarinas e sirva de imediato.

Pêssego

TORTA de ricota com PÊSSEGOS

Ingredientes:

- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 1/2 xícara de chá de farinha de trigo integral
- 100g de manteiga gelada cortada em cubos
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 1 ovo
- 1 colher de chá de água gelada
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

1. Numa tigela grande, misturar as farinhas com o açúcar e o sal. Acrescentar os cubos de manteiga e misturar com as pontas dos dedos até formar uma farofa. Abrir um buraco no centro, juntar o ovo, a água e amasse até ficar liso.
2. Modelar a massa numa bola e achatá-la formando um disco. Embalar com filme e deixe a massa descansar na geladeira por pelo menos 30 minutos

3. Preaquecer o forno a 180 °C (temperatura média). Polvilhar a bancada com farinha e, com o rolo, abrir a massa num círculo maior que o diâmetro da fôrma

4. Enrolar a massa sobre o rolo e transferir para uma fôrma redonda de fundo removível. Com as pontas dos dedos, pressionar a massa para fixar e cobrir o fundo e a lateral da fôrma. Com a faca (ou carretilha) cortar o excesso de massa para nivelar a altura

5. Cortar um círculo de papel-manteiga, colocar sobre a massa e preencher o fundo com grãos de feijão cru – isso evita que a massa infle e quebre ao assar. Levar ao forno e deixar assar por cerca de 30 minutos até as bordas começarem a dourar e o fundo ficar pré-assado. Enquanto isso, preparar o recheio.

RECHEIO

Ingredientes:

- 1 ricota (cerca de 500 g)
- $\frac{2}{3}$ de xícara (chá) de açúcar
- 50 g de manteiga em temperatura ambiente
- 3 ovos
- $\frac{1}{3}$ de xícara (chá) de leite
- raspas de 1 laranja
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de extrato de baunilha
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo

Modo de preparo:

1. Leve uma chaleira com água ao fogo baixo para ferver
2. No processador de alimentos, coloque a ricota em pedaços, o açúcar e bata até a ricota desmanchar e formar um creme. Junte a manteiga e bata bem para incorporar, junte os ovos e bata por mais 1 minuto para incorporar. Junte o leite, as raspas de laranja, o extrato de baunilha e bata novamente. Por último, acrescente a farinha de trigo e bata até formar um creme liso.
3. Assim que estiver pré-assada, retire a base da torta do forno e, com cuidado, remova o papel manteiga com os feijões. Mantenha o forno aquecido a 180°C.
4. Preencha a massa com o recheio. Coloque uma assadeira na grade de baixo do forno e preencha com a água fervente. Na grade de cima, coloque a torta e deixe assar por cerca de 40 minutos, até o recheio firmar. Retire a torta do forno e deixe esfriar em temperatura ambiente. Assim que estiver fria, transfira a torta para um prato de servir e cubra com as fatias de pêssigo macerado (com o caldo).

Tangerina

FRANGO COM TANGERINA

Ingredientes:

- 4 peitos de frango sem pele e sem osso, cortados em cubos
- 2 colheres(sopa) de shoyu
- 1/2 xícara de vinho branco
- 1 colher (sopa) de raspas da casca da tangerina
- 1 xícara de suco de tangerina
- 2 colheres (sopa) de vinagre de arroz
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 2 colheres (sopa) de óleo de amendoim ou óleo de gergelim
- 1 dente de alho picado 2 colheres (sopa) de gengibre fresco picado
- 1/8 colher (chá) de pimenta cayena
- 1 cebola roxa cortada em cubos
- 3 colheres (sopa) de cebolinha cortada em rodelas finas.

Modo de preparo:

1. Misture o frango, o jerez, o shoyu, as raspas de tangerina e deixe marinar por meia hora
2. Em outra vasilha misture o suco de tangerina, o amido de milho e o vinagre de arroz
3. Aqueça bem uma panela wok, ponha o óleo de gergelim, aqueça, frite as cebolas, mexendo para não queimar, até amolecer. Junte o alho, a pimenta cayena, o gengibre
4. Ponha o frango na panela com a marinada e cozinhe, mexendo com uma pinça grande, por quatro ou cinco minutos
5. Adicione a mistura de suco e deixe cozinhar para o molho engrossar, mexendo. Tempere com sal e pimenta, salpique cebolinha e sirva na wok.

Abobrinha

ABOBRINHA RECHEADA com legumes

Ingredientes:

- 4 abobrinhas
- 2 cenouras
- 4 ramos de brócolis
- 1 tomate
- 1 cebola
- 4 dentes de alho
- Salsinha, manjericão e óregano
- 3 colheres de sopa de parmesão ralado
- 3 colheres de sopa de farinha de rosca
- Sal, e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

1. Lave os vegetais.
2. Corte a extremidade do caule das abobrinhas e em seguida corte no sentido do comprimento, retire o miolo com uma colher e reserve.
3. Salpique sal grosso nas metades das abobrinhas e disponha-as em um prato ou escorredor de macarrão, com a polpa voltada para baixo.

Aspargos

SOPA DE ASPARGOS

Ingredientes:

- 1 e $\frac{1}{2}$ xícara de água
- 6 aspargos
- 6 rodelas de inhame ou cará
- $\frac{1}{2}$ cebola
- Pimenta, ervas e sal a gosto

Modo de preparo:

1. Cozinhar os aspargos no vapor por 5 min
2. Cozinhar o cará/inhame
3. Bater tudo no liquidificador
4. Finalizar temperando com ervas e pimenta
5. Acrescentar na hora do consumo 1 colher de sopa de semente de chia
6. Decorar com cebolinha cortada

Berinjela

RATATOUILLE com BERINJELA

Ingredientes:

- 1/4 de xícara de azeite de oliva
- 2 cebolas grandes fatiadas
- 2 colheres (chá) de alho amassado
- 2 berinjelas grandes, fatiadas
- 3 abobrinhas grandes, fatiadas
- 2 pimentões verdes, cortados em tiras
- 2 pimentões vermelhos, em tiras
- 1 lata de tomates pelados picados
- 2 colheres (chá) de ervas secas variadas
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- Lascas de parmesão.

Modo de preparo:

1. Aqueça o azeite e salteie o alho e as cebolas até que fiquem transparentes.
2. Acrescente as berinjelas, as abobrinhas e os pimentões e cozinhe por 15 minutos.

3. Adicione os tomates, as ervas e tempere com sal e pimenta. Cubra e cozinhe em fogo bem baixo por aproximadamente 30 minutos, mexendo ocasionalmente. Os vegetais devem ficar macios, mas conservar sua forma.

4 Sirva quente ou frio.

Beterraba

PÃOZINHO DE BETERRABA

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de açúcar;
- 500 gramas de farinha de trigo;
- 1 beterraba média;
- 1 pitada de sal;
- 1/2 xícara de chá de água;
- 15 gramas de fermento biológico fresco;
- 2 ovos;
- 50 gramas de manteiga;
- Gema para pincelar.

Modo de preparo:

1. Cortar a beterraba em pedaços e depois batê-la no liquidificador com a água. Adicionar os ovos, o fermento, o sal, o açúcar e a margarina. Bater novamente até misturar tudo. Levar essa mistura para um recipiente e adicionar farinha de trigo aos poucos, amassar até que desgrude das mãos.

2. Deixar crescer até que dobre de volume, mais ou menos cerca de 30 minutos.
3. Modelar o pão e colocar em uma assadeira untada com óleo. Deixar crescer por mais 30 minutos.
4. Pincelar com a gema e levar para assar no forno a 170°C por até 35 minutos.

Cenoura

RISOTO DE CENOURA

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de arroz para risoto
- 2 cenouras
- 1 cebola
- 1 talo de salsaão
- ½ xícara (chá) de caldo de laranja-baía
- 2 xícaras (chá) de água
- 1 folha de louro
- 2 cravos-da-índia
- 1 ramo de tomilho
- 2 colheres (sopa) de azeite
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão
- 1 colher (sopa) de manteiga
- sal a gosto

Modo de preparo:

1. Descascar e cortar a cebola ao meio. Numa das metades, prenda a folha de louro, espetando com os cravos. Picar fino a outra metade.
2. Lavar, descascar e passar as cenouras na parte fina do ralador.

3. Lavar o salsão, reservar uma folha e pique o talo em cubinhos.

4. Levar uma panela de pressão (sem a tampa) ao fogo médio. Quando aquecer, regue com 1 colher (sopa) de azeite e adicionar a cebola picada. Temperar com uma pitada de sal e refogar até murchar. Juntar a cenoura ralada, o salsão em cubinhos e refogar por mais 2 minutos.

5. Regar com o azeite restante, adicionar o arroz e misturar bem, para envolver todos os grãos com o azeite. Acrescentar $\frac{1}{2}$ xícara (chá) da água e o caldo de laranja. Mexer bem até secar.

6. Juntar o restante da água, a folha de salsão, a cebola cravejada e o tomilho. Temperar com $\frac{1}{2}$ colher (chá) de sal, tampar a panela e aumentar o fogo para alto. Assim que começar a sair vapor pela válvula, conte 3 minutos. Levar uma panela

pequena com 1 xícara (chá) de água ao fogo médio.

7. Passados os 3 minutos, desligue o fogo e, com cuidado, levar a panela para esfriar sob água corrente até parar de sair vapor pela válvula.

8. Abrir a tampa da panela e, com uma pinça, pescar e descartar a folha de salsão, a cebola cravejada e o tomilho. Voltar a panela ao fogo médio, até o risoto ficar cremoso e al dente. Desligue o fogo, acrescentar a manteiga, o queijo ralado e misturar bem.

Inhame

INHAME AO MURRO

Ingredientes:

- 4 inhames
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal, pimenta do reino e tomilho a gosto

Modo de preparo:

1. Preaquecer o forno a 200°C. Regar uma assadeira pequena com 1 colher (sopa) de azeite.
2. Com uma escovinha para legumes, lavar bem os inhames sob água corrente, esfregando bem para tirar os pelinhos da casca. Transferir para uma panela, cubra com água e leve para cozinhar em fogo alto. Quando começar a ferver, diminuir o fogo e deixar cozinhar por mais 30 minutos
3. Escorrer a água. Sobre a tábua, abra um pano de prato limpo e colocar um inhame, ainda quente, no centro
4. Dobrar o pano sobre o inhame e dê um murro certo para achatar levemente o inhame, sem rachar completamente. Repetir com os demais.

5. Debulhar as folhas de tomilho sobre os inhames, regar com o azeite restante e temperar com sal a gosto
6. Levar ao forno para assar por cerca de 30 minutos, ou até ficarem dourados. Retirar do forno e sirva a seguir.

Maxixe

FAROFA DE MAXIXE e paio

Ingredientes:

- 8 maxixes
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 linguiça paio
- 1 ovo
- 1 e $\frac{1}{2}$ xícara de chá de farinha de mandioca torrada
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Lavar os maxixes com uma escovinha para legumes. Com uma faca pequena, raspar os espinhos. Cortar os maxixes em cubos pequenos
2. Numa panela, aquecer o azeite em fogo médio e refogar o maxixe por 2 minutos. Temperar com sal e pimenta-do-reino a gosto.
3. Juntar 2 xícaras (chá) de água ao maxixe, abaixar e fogo e deixe cozinhar por 20 minutos. Se secar, completar com um pouco mais de água fervente.

4. Enquanto isso, cortar a linguiça em cubos pequenos.
5. Levar uma frigideira antiaderente ao fogo médio. Colocar o paio refogue por 10 minutos, mexendo sempre, até dourar. Desligar.
7. Após os 20 minutos, aumentar o fogo e mexer bem o maxixe, até secar. Transferir para a frigideira com o paio e leve ao fogo médio. Juntar o ovo e misturar bem, até cozinhar.
8. Salpicar a farinha, misturar bem por cerca de 5 minutos, até tostar. Servir a seguir.

Nabo

GRATINADO DE NABO

Ingredientes:

- Quantidade suficiente de nabos
- 250ml de leite
- 1 e 1/2 colher de sopa de manteiga
- Sal, pimenta, noz moscada a gosto
- Queijo mussarela ralado

Modo de preparo:

1. Descascar os nabos, lavar, e cortar em rodela bem finas. Dispor em camadas num recipiente para ir ao forno.
2. Preparar o molho bechamel: colocar a manteiga num tacho e levar ao lume até amolecer, juntar a farinha e deixar até dourar. Juntar o leite morno, temperar com sal, pimenta e noz moscada e mexer até engrossar.
3. Colocar o molho béchamel por cima dos nabos e o queijo mozzarella, cortado em fatias, por cima do béchamel
4. Levar ao forno a 200°C até ficar dourado

Pepino

SUNOMONO

Ingredientes:

- 1 pepino japonês
- 1 colher (sopa) de sal marinho ou do himalaia
- 3 colheres (sopa) de vinagre de arroz
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de gergelim branco e/ou preto

Modo de preparo:

1. Lave bem e seque o pepino. Use um cortador ou faca para fatiar os pepinos bem fininhos. Coloque os pepinos em um prato fundo e coloque o sal. Misture bem.
2. Transfira os pepinos para um escorredor com um prato embaixo. Deixe por 15 minutos.
3. Em uma panela, coloque o açúcar, o vinagre e ligue em fogo baixo. Deixe aquecer até que o açúcar derreta e se misture ao vinagre, mas não deixe ferver. Reserve e deixe esfriar. Enxágue os pepinos em água corrente para tirar o excesso de sal.

4. Esprema bem com as mãos para tirar o excesso de água. Seque com um papel toalha antes de colocar os temperos.
5. Coloque os pepinos em uma saladeira funda e adicione o molho de vinagre. Se desejar, coloque algumas gotas de óleo de gergelim e pimenta-do-reino.
6. Finalize a salada com o gergelim tostado.