

Chef Cá Botelho

Kibe de arroz e berinjela



Ingredientes

- 3 xícaras de arroz (sobra)
- 2 colheres de sopa de hortelã picado
- ½ xícara de tahine ou batata ou inhame amassada
- Polpa de 1 berinjela assada
- Sal a gosto
- 1 colher sopa de gergelim
- 1 colher de café de cominho
- 1 colher de café de loro em pó

Preparação

Corte a berinjela ao meio e asse. Retire a polpa e misture com todos os ingredientes.

Molde e leve ao forno ou espalhe em uma forma e asse inteiro.

Chef Myllena Salles

Soja Xadrez



Ingredientes

- 2 xícaras de pts graúda clara
- 1 pimentão vermelho pequeno
- 1 pimentão amarelo pequeno
- 1 cebola grande
- 1 xícara de moyashi
- 1 xícara de vagem
- 1 cenoura
- 1/2 xícara de amendoim torrado
- 1 xícara de champignon
- 1 colher de sopa de gergelim branco torrado
- 2 colheres de sopa óleo de gergelim
- 1 xícara de shoyu
- 2 colheres de sopa de amido de milho

Preparação

Comece hidratando a pts com água fervente por 5 minutos, em seguida, escorra a água e lave a pts em água corrente, espremendo para que saia todo o resíduo. Repita o processo de lavagem até que a água esteja clara e sem odor residual e reserve.

Em uma panela pequena, coloque o shoyu, o amido de milho diluído em uma xícara de água e o gergelim torrado (faça essa mistura com o fogo ainda desligado). Em seguida, leve em fogo baixo até o molho engrossar, reserve.

Escalde o moyashi em água fervente por 3 minutos e reserve.

Corte os pimentões e a cebola em cubos grandes, o champignon fatiado, corte a vagem na metade e remova as pontas e corte a cenoura em rodela finas. Aqueça o óleo de gergelim em uma panela larga e refogue todos os vegetais cortados até que fiquem macios.

Adicione a pts e o moyashi e continue refogando, por último, adicione o molho e continue cozinhando até que todos os ingredientes estejam envolvidos com molho.

Desligue o fogo e finalize com o amendoim torrado.

Chef Cá Botelho

Couve flor defumada



Ingredientes

- 1 couve flor
- 2 dentes de alho ralado
- 1 c. sopa de páprica defumada
- ½ xícara de azeite
- 2 c sopa de salsa picada

Preparação

Reserve a couve flor.

Misture todos os outros ingredientes

Higienize a couve flor e regue com o molho.

Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 50 minutos e sirva

Dicas: Não use sal, a páprica defuma já e salgada

Chef Myllena Salles

Bolo de fubá com calda de goiabada



Ingredientes

- 1 xícara de fubá mimoso
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar
- ¼ de xícara de óleo vegetal
- 2 ½ xícaras de leite de coco
- 1 colher de sopa de erva doce seca
- ½ colher de sopa de vinagre branco
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 200 gramas de goiabada
- 1 xícara de água filtrada

Preparação

Pré-aqueça o forno a 190 graus.

Unte uma forma redonda com óleo vegetal e fubá.

Comece peneirando a farinha de trigo e o fubá em uma vasilha grande, adicione a erva doce e reserve.

Em outra vasilha, misture o leite de coco, o açúcar e o óleo vegetal até que fique homogêneo, em seguida, junte a vasilha com as farinhas e misture bem até que a massa fique cremosa e lisa. Adicione o fermento químico e o vinagre branco, misture até que fique homogêneo.

Leve para assar por 40 minutos (não abra o forno antes de 30 minutos), verifique se está assado espetando o meio com o auxílio de um palito.

Derreta a goiabada com uma xícara de água filtrada em fogo baixo até que se forme uma calda, despeje sobre o bolo.

Chef Cá Botelho

Bownie de batata doce



Ingredientes

- 1 batata doce grande ou 2 pequenas
- 1 xícara de farinha de aveia
- 2 colheres de sopa de cacau
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 colher de sopa de farinha de castanhas do Pará
- Chocolate em barra

Preparação

Cozinhe a batata doce e bata no liquidificador ou processador com todos os ingredientes.

Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 40 minutos.

Derreta chocolate e jogue por cima.

Dicas: Se quiser, finalize com folhinhas frescas de hortelã para trazer um sabor mentado.

Chef Cá Botelho

Tofu mexido



Ingredientes

- 1 xícara de tofu macio
- 1 tomate picado
- ½ cebola ralada
- Salsinha picada a gosto
- Sal a gosto
- 1 colher de sobremesa de curry

Preparação

Refogue a cebola.

Acrescente o tofu amassando com as mãos depois coloque todos os ingredientes e sirva.

Chef Myllena Salles

Strogonoff de palmito e champignon



Ingredientes

- 300 gramas de palmito em rodela
- 200 gramas de champignon fatiado
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- ½ colher de chá de pimenta do reino
- 3 colheres de sopa de salsinha picada
- ½ colher de sopa de páprica defumada
- 200 ml de molho de tomate
- ½ xícara de aveia em flocos
- Sal a gosto

Preparação

Comece fazendo o leite de aveia, para isso, bata a aveia em flocos com 1 xícara de água no liquidificador até que ela fique triturada e forme um leite. Passe o leite em uma peneira para separar o resíduo e reserve.

Em uma panela, refogue a cebola e o alho até que o alho fique dourado e a cebola amoleça, em seguida, adicione o palmito e o champignon. Adicione os demais ingredientes exceto o leite vegetal.

Deixe cozinhando por aproximadamente 10 minutos em fogo baixo para que todo molho apure com os temperos, se necessário adicione água para que o molho não reduza muito.

Em seguida adicione o leite vegetal e deixe em fogo baixo por mais 5 minutos para que engrosse, mexendo no fundo para que não grude e sirva.

Chef Cá Botelho

Legumes ao curry



Ingredientes

- 1 Cebola
- 1 colher de sopa de curry
- 500 ml de leite de coco ou leite de inhame
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Salsinha picada
- 1 couve flor ou 2 cenouras
- 1 xícara de ervilha ou milho

Preparação

Cozinhe a couve flor ou cenoura e corte em raminhos pequenos.

Rale ou pique a cebola, refogue tudo, misture e tempere.

Chef Myllena Salles

Salpicão de grão de bico



Ingredientes

- 1 xícara de grão bico
- 1 folha de louro
- 1 cenoura ralada
- ½ xícara de milho em conserva
- ½ xícara de ervilha em conserva (reserve a água da conserva)
- 3 colheres de sopa de uva passas
- ½ cebola roxa fatiada em meia lua
- ½ xícara de vagem picada de vagem
- ¼ de xícara de azeitona verde
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- Batata palha opcional

Para a maionese

- água da conserva da ervilha
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de mostarda
- 2 colheres de sopa de vinagre branco
- óleo vegetal até dar o ponto
- sal a gosto

Preparação

Comece deixando o grão de bico de molho por, no mínimo 8 horas, após o tempo de molho, descarte a água e leve os grãos a panela de pressão com uma nova água, cobrindo os grãos com a folha de louro, sal e um fio de óleo vegetal. Cozinhe por aproximadamente 25 minutos, até que os grãos fiquem macios, depois escorra a água.

Refogue a vagem com um pouco de azeite por 5 minutos até que fiquem macias.

Em uma vasilha, coloque todos os ingredientes e misture bem, reserve.

Para a maionese

Bata os ingredientes no liquidificador exceto o óleo, bata por 1 minutos até que fique homogêneo.

Diminua a velocidade e adicione o óleo aos poucos, deixando cair em fio enquanto bate (a maionese vai engrossar conforme o óleo for adicionado). Desligue quando parar de bater a parte superior da maionese.

Com a maionese pronta, misture-a com os ingredientes do salpicão. Sirva frio.

Chef Cá Botelho

Creme de frutas



Ingredientes

- 1 xícara de tofu ou abacate ou inhame
- 1 colher de sopa de açúcar demerara
- 2 colheres de sopa de óleo de coco (opcional)
- 2 maracujás ou 1 xícara de morango ou 1 manga

Preparação

Bata tudo no liquidificador.
Leve a geladeira por 1 hora e sirva.