

## Gourmet vegetariano

Receitas utilizadas nos encontros GOURMET VEGETARIANO, realizados uma vez por mãs na Uni-YÁ'ga Joinville:Chai - ChÁ; IndianoLassi - Bebida Indiana Á base de iogurteRisoto ao leite de coco com manteiga de manga e alecrimRisoto paris shitake com pesto de morangoSamosa - Pastel IndianoShitake e palmito com brie e damascosSopa de ervilhaStrogonoff DeRoseÁ Torta de legumes com curryPaella de legumesÁ

### RisotoÁ Paris ShitakeÁ com Pesto de

Morango (4 porÁ§Ámes)Receita: Marcus Vinicius Mucciolo (Caco)RisotoÁ Ingredientes:

- 1LÁ de caldo de legumes
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola pequena picada
- 1 alho porÁ³
- 2 dentes de alho
- 150g de shitake (fresco)
- 150g de cogumelo paris (fresco)
- 1 xÁ-cara (chÁ;) de arroz carnaroli ou arbÁ³reo
- 150ml de vinho brancoÁ (o Á;ilcool Á© todo removido na evaporaÁ§Áo)
- 1/2 xÁ-cara (chÁ;) de parmigiano reggiano
- ManjericÁo fresco ou desidratado a gosto
- Pimenta moÁ-da a gosto
- Sal a gostoÁ

Modo de preparar:Á Á Leve ao fogo uma panela com o caldo deÁ legumes e deixe ferver. Coloque numa frigideira (Wok ou uma panela nÁo muito funda) 2 colheres (sopa) de manteiga, o azeite de oliva, o alhoÁ eÁ a cebola. Leve ao fogo e refogue, mexendo de vez em quando, por 2 minutos, ou atÁ© a cebola ficar meio transparente. Junte o alho porÁ³ Á 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 atÁ© os grÁos ficarem brilhantes e agrupados. Adicione o vinho branco atÁ© cobrir todos os ingredientesÁ e deixe cozinhar, mexendo sem parar, atÁ© nÁo ter mais lÁ-quido na frigideira. Repita essa operaÁ§Áo com o caldo fervente. Quando o arroz estiver quase no ponto (macio e firme) adicione os cogumelosÁ Paris e termine o risoto adicionando caldoÁ quando necessÁrioÁ atÁ© os grÁos ficarem macios, mas firmes. O resultado deve ser uma preparaÁ§Áo Ámida, mas sem caldo. Antes de tirar do fogo, adicione o queijo e a manteiga restante. Mexa bem, mas cuidadosamente. Acerte o sal, a pimentaÁ e retire do fogo. Complete com o manjericÁo.Á Á Á

Á

### Pesto

Ingredientes:

- 150g de morangos frescos
- 100g de parmesÁo
- 50g de pinos ou castanha de caju
- 2 dentes de alhoÁ

Modo de preparar:Processe osÁ morangos. Cuidado para nÁo obter um suco. O ideal Á© ter pedaÁ§os de morango. Separadamente processe o parmesÁo, 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,Á adicione um pouco de azeite de oliva e parmesÁo.Á Á Á Á Á Á

### Risoto ao leite de coco com manteiga de

manga e alecrim(4 porÁ§Ámes)Á Receita: Marcus Vinicius Mucciolo (Caco)

### Risoto

Ingredientes:Á

- 1LÁ de caldo de legumes
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola pequena picada
- 1 alho PorÁ³
- 2 dentes de alho
- 1 xÁ-cara (chÁ;) de arroz carnaroli ou arbÁ³reo
- 150ml de sake (o Á;ilcool Á© todo removido na evaporaÁ§Áo)

- 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 poro 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 para 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 cremosa, 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 de coco. Termine adicionando o restante da manteiga para obter um creme. Adicione 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 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 reidratar 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 shitakes, deixe cozinhar por um tempo até diminuir 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 rodelas
  - 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.
- Modo de preparar:

- Deixe a ervilha de molho de um dia para o outro.
- Cozinhe a ervilha.
- Doure a cebola e o alho por 3 no azeite.
- Junte a cebola, o alho por 3 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.

---

#### Chai Chai 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.
- É 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.
- Aqueça por 3 minutos.
- Peneire com uma peneira grande e depois coe com uma peneira pequena

Está pronto um delicioso chá indiano.

Â

---

#### Stroganoff DeRose Ingredientes:

- 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. Â

- 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 stroganoff DeRose tem cerca de 3.000 variantes... Este prato acompanha bem qualquer tipo de legume cozido ou arroz. Â

---

#### Torta de legumes com curry Ingredientes:

- 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

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

---

### Samosa - Pastel Indiano

#### Â Ingredientes:Â

- 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 chÃ¡ de mostarda em grÃ£o
- 1 colher de chÃ¡ de semente de coentro
- 1 colher de sopa de cominho em pÃ³
- 2 colheres de sopa de gengibre ralado
- 1 colher de sopa de curry
- 1 colher de sopa de curcuma (aÃ§afrÃ£o de terra)
- 1 ramo de coentro fresco picado
- Suco de 1 limÃ£o
- Ãleo para fritar
- Â Pimenta vermelha
- Sal a gosto
- Massa redonda de pastelÂ

#### Modo de preparar:Â

- Cozinhe bem as ervilhas.
- Cozinhe as batatas e a couve-flor.
- Numa panela Ã parte, coloque duas colheres de sopa de manteiga e deixe derreter, acrescente a cebola, a mostarda em grÃ£o e as sementes de coentro. ApÃ³s alguns minutos acrescenteÂ o cominho em pÃ³, o gengibre, o curry e a curcuma mexendo sempre para nÃ£o queimar. Depois acrescente a ervilha, a batata e a couve-flor, mexendo para misturar. Inclua tambÃ©m a pimenta e um pouco de sal.
- Retire do fogo e adicione o suco de limÃ£o e o coentro fresco. O recheio deve ficar com consistÃªncia 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 mÃ£os ou com o auxÃlio de um garfo.
- Frite em Ãleo quente.
- Escorra sobre toalhas de papel para tirar o excesso de Ãleo.
- Sirva quente.

---

### \_\_Lassi (bebida indiana Ã base de iogurte)Â

#### Ingredientes:Â

- 2 xÃ-caras de iogurte natural
- 2 xÃ-cara de Ãgua mineral
- 1 colher de sopa de Ãgua de rosas
- 1/2 colher de cafÃ© de cardamomo em pÃ³
- Â aÃ§Ãcar a gosto
- geloÂ

#### Modo de preparar:Â

- Bata tudo no liquidificador atÃ© triturar bem o gelo.Â
- Se quiser, polvilhe um pouco de canela em pÃ³.Â O lassi Ã© uma Ãtima bebida para acompanhar as refeiÃ§Ãµes indianas que sÃ£o sempre muito condimentadas.Â Outra opÃ§Ã£o Ã© fazer o lassi com sabor de frutas, incluindo suco concentrado ou a prÃ³pria fruta. Ex.: manga, maracujÃ,...

---

### Paell

a de legumesEsta receita serve seis pessoas. VocÃª deve fazÃ-la numa panela especial para paella.300 g de cebola3 colheres (sopa) azeite360 g de berinjela em tiras600 g de cogumelo shitake em tiras300 g de cogumelo paris fatiado240 g de tomate sem pele2 pimentÃµes (amarelos e/ou Â vermelhos) em tiras300 g de ervilha torta600 g de arroz tipo caranarolli1,5 litro de caldo de legumes3 colheres (cafÃ©) de aÃ§afrÃ£oRefogue a cebola no azeite. Em seguida acrescente a berinjela e o cogumelo. Coloque o tomate. Em seguida junte os pimentÃµes e a ervilha e retire da frigideira. Nessa mesma gordura, refogue o arroz, adicione o caldo e o aÃ§afrÃ£o e deixe cozinhar Al dente. Coloque os legumes refogados sobre o arroz e sirva bem quente.

