AMARA

CADERNO DE RECEITAS

COZINHA SAUDÁVEL

Foto: Mônica Alves

Nossa
HISTÓRIA

A Amara Cozinha nasceu em 2017 com a proposta de geração de renda, autonomia e empoderamento feminino para que mulheres possam superar principalmente as situações de violências. Com um propósito maior, as Amaras promovem a conscientização e o acesso a alimentação saudável pela venda de produtos, prestação de serviços (catering) e formações em suas comunidades. A cozinha está localizada na Sede Parelheiros Saudável Territórios Abraçados, espaço coordenado e mantido pela parceria IBEAC e o CPCD.

+55 11 95770-3751

empreendimentoamaras@gmail.com

@coletivoamaracozinha

Foto: Mônica Alves

PEIXINHO DA HORTA

Você já ouviu falar a respeito da planta peixinho (Stachys byzantina)? Trata-se de uma hortaliça que conta com uma folha aveludada que se assemelha com a alface e, como o nome já entrega, possui um sabor que lembra o de um lambari frito.

Esse sabor deve-se à presença significativa de óleo vegetal na composição química da hortaliça, que pertence à família Lamiaceae, nativa da Turquia, da região do Cáucaso e da Ásia Central.

No Brasil, ela pode ser cultivada nas regiões Sul, Centro-Oeste e Sudeste, em locais onde o clima é ameno, já que a peixinho não tolera o calor excessivo, tendo o seu crescimento limitado em temperaturas acima de 35 º C.

Geralmente utilizada para fins ornamentais, especialmente como borda de canteiros, a planta peixinho também pode ser aproveitada na culinária em receitas de chás, saladas e empanados fritos, por exemplo.

Além de peixinho, a planta pode ser chamada de lambarizinho, lambari-de-folha, orelha-de-coelho e orelha-de-lebre.

Fonte: www.mundoboaforma.com.br

PEIXINHO DA HORTA EMPANADO

INGREDIENTES

10 folhas de peixinho
1 dente de alho amassado
1 colher de café de orégano
1 colher de café de sal
1 colher de pimenta do reino
(Se quiser colocar outro tempero de sua preferência pode)
50 Gr de farinha de trigo
100 ml de água bem gelada
1 limão (suco)
1 colher de sopa de azeite

MODO DE PREPARO

Higienize as folhas de peixinho e deixe secar em cima de papel toalha. Em uma vasilha, coloque o alho, orégano, sal, pimenta do reino, azeite, suco do limão, muito amo e misture tudo e coloque as folhas de peixinho, deixando descansando por 10 minutos.
Em outra vasilha coloque a farinha de trigo, uma pitada de sal e outra de orégano, água bem gelada e misture até ficar um creme. Passe nesse creme as folhas de peixinho e frite em uma frigideira com óleo.
Depois de frito, coloque-as em folhas de papel toalha pra escorrer o óleo.
Agora é só servir com uma salada de sua preferência!

BOBÓ DE ABÓBORA COM PEIXINHO

INGREDIENTES

1 moranga
500 gr de mandioca
200 ml de leite de coco
1 maço de peixinho
100 gr de champignons picados ao meio.
1 colher (sobremesa) azeite de dendê
1 colher de sopa de azeite extra virgem
5 tomates cortadas em cubos
1/2 pimentão vermelho picado
1/2 pimentão verde picado
Temperos a gosto salsinha ou coentro, 5 dentes de alho, alho poró, cebola, sal.
Amor
Opcional: 200 gr de queijo cortado em cubos.

MODO DE PREPARO

Lave bem todos os vegetais em água corrente e reserve.
Abra a moranga na região superior central, retire todas as sementes, formando uma cumbuca para rechear (deixa a tampa da moranga para tampá-la depois).
Coloque a moranga inteira em uma panela com água e sal, tampe-a e deixe cozinhar até ficar levemente macia, por cerca de 20 minutos. Cuidado para não cozinhar demais.
Nesse tempo de cozimento

da moranga, vamos descascar a mandioca e cozinhar bem até ficar macia. Depois de cozida, bate-a no processador ou liquidificador com leite de coco e reserve.

Refogue bem o peixinho cortado em tirinhas finas. Quando tiver cozido e bem molinho, acrescente o restante dos vegetais, os champignons, o, dendê e a salsinha ou coentro.

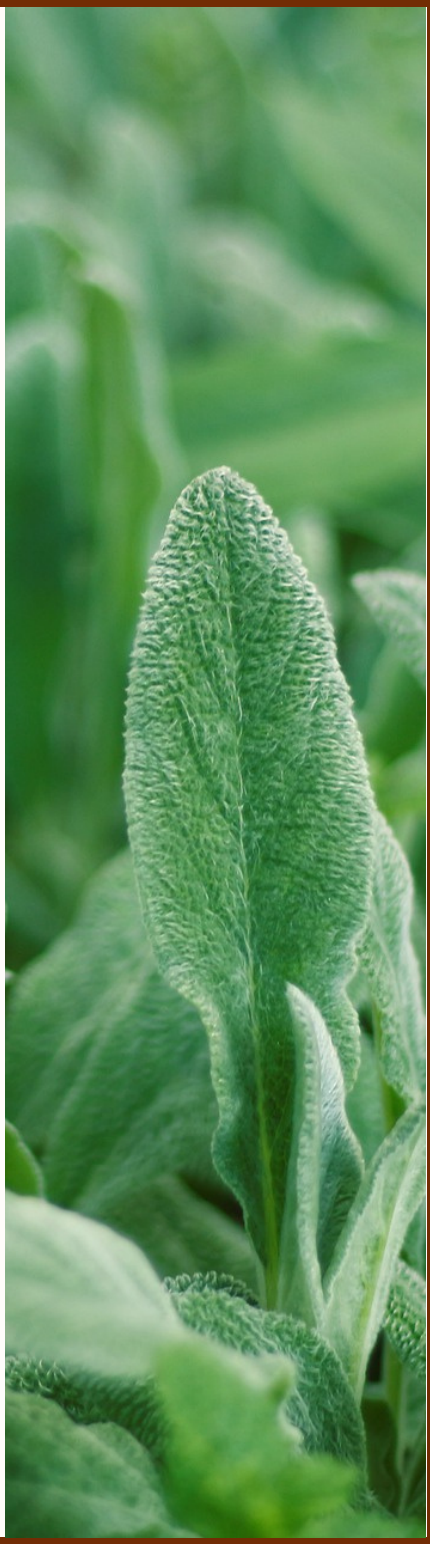
Por último, junte o purê de mandioca, sal e o queijo.

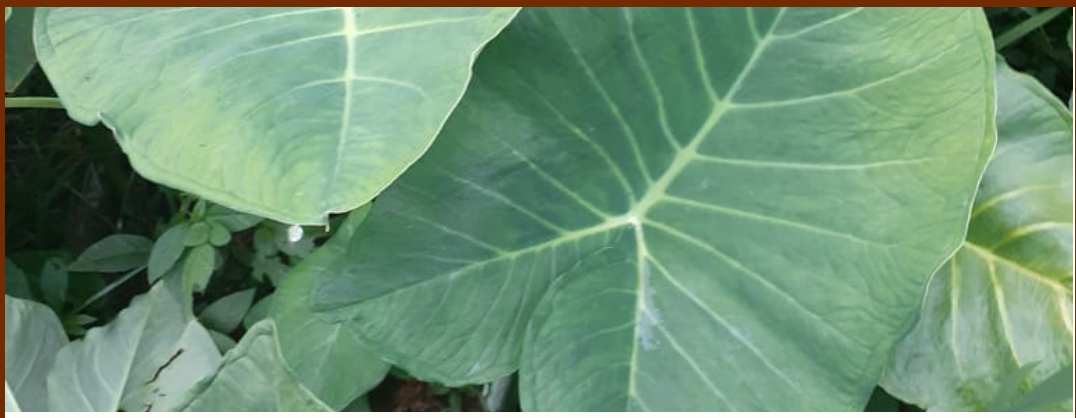
Recheie a moranga

Coloque no forno por 20 minutos. Retire-a do forno, salpicando mais um pouco de coentro ou salsinha. Sirva quente com arroz e salada.

Rende 10 poções.

Bom apetite





TAIOBA

O seu nome científico é Xanthosoma Sagittifolium e ela é popularmente conhecida como orelha-de-elefante, macabo, mangará, mangará-mirim, mangareto, mangarito, taiova, taiá ou yautia. Sua espécie pertence à família Araceae, a mesma família do inhame e de diversas plantas ornamentais como o comigo-ninguém-pode e o copo-de-leite.

Ainda que sua origem seja a América Central, atualmente ela é cultivada em muitos países tropicais e subtropicais como o Brasil e consome-se tanto as folhas como os tubérculos da planta.

A folha da taioba é grande e parece uma orelha de elefante, já o seu sabor é próximo ao do espinafre, porém mais delicado, e aqui no Brasil ela é cultivada e consumida especialmente no estado de Minas Gerais.

Sua composição é repleta de nutrientes. A vitamina A está presente em quantidades significativas e superiores a outros alimentos como, por exemplo, o espinafre, cenoura e o brócolis, além de conter vitamina C, cálcio, fósforo e outros.

A taioba geralmente é utilizada para preparar saladas, pode ser refogada, assim como fazemos com a couve, mas, curiosamente, muitos adicionam a planta na sopa detox e no suco verde.

Fonte: www.mundoboaforma.com.br

SUFLÊ DE TAIOBA

INGREDIENTES

1 maço de taioba
2 tomates
1 pimentão vermelho
2 colheres de cheiro verde
1 cebola
1 dente de alho
2 colheres de sopa de azeite
2 colheres de azeitona picada a gosto.
3 ovos
3 colheres de farinha de trigo
3 colheres de queijo parmesão
Amor

MODO DE PREPARO

Higienize e pique a taioba, o tomate e o cheiro-verde. Depois de picados, refogue-os com alho e cebola. Misture o refogado com o restante dos ingredientes, coloque em uma forma untada e leve ao forno por cerca de 45 minutos. Agora é só servir!
Lembrando que o amor é colocado a todo momento do preparo!

ESCONDIDINHO DE TAIOBA

INGREDIENTES DO REFOGADO

Folhas de taioba
1 cebola em cubos
1 pimentão vermelho
1 pimentão amarelo
3 dentes de alho
Coentro picado, sal e azeite a gosto

INGREDIENTES DO PURÊ

1 kg de batata de taioba
1 dente de alho esmagado
Manteiga ou azeite

MODO DE PREPARO DO REFOGADO

Rasgue as folhas da taioba, removendo as nervuras mais grossas. Branqueie-as cozinhando em água fervente para a remoção do oxalato de cálcio. Jogue a água fora e reserve as folhas da taioba. Em uma panela, refogue no azeite a cebola, o alho e os pimentões picados. Acrescente as folhas de taioba. Finalize com sal e coentro e reserve.

MODO DE PREPARO DO PURÊ

Cozinhe as batatas da taioba na pressão por aproximadamente 30 minutos, até ficarem moles. Jogue a água fora. Em uma panela refogue o alho na manteiga. Esprema as

batatas e acrescente ao refogado. Se estiver muito espesso e duro, acrescente uma colher de sopa de água filtrada conforme o necessário. O purê deverá ter uma consistência mais firme para cobrir o recheio do escondidinho.

MONTAGEM

Despeje todo o recheio em uma travessa de vidro ou forma e espalhe por cima, acrescente o purê de taioba, uniformizando a camada. Acrescente parmesão ralado por cima, se preferir Sirva quente.

DICA

Você pode ainda fazer uma versão com queijo minas entre o recheio e o purê.

Bom apetite

Foto: Mônica Alves