

## RECEITA DE BAMBULHOADA

### Chef Isabela Santiago

Esta receita vegana é inspirada na bacalhoadada, onde o bacalhau é substituído pelo broto de bambu. O broto de bambu é um vegetal muito apreciado na culinária oriental, principalmente japonesa e chinesa.

Serve bem entre 4 e 6 pessoas

**Tempo de preparo:** 30 a 40min

#### **Ingredientes:**

- 4 brotos de bambu in natura, ou na falta dele, pode ser utilizado o vegetal em conserva.
- 2 batatas inglesas grandes cortadas em fatias no formato meia-lua
- 2 cebolas grandes cortadas em folhas
- 3 cenouras cortadas em rodela
- 2 caixinhas de tomate cereja
- 1 pimentão verde cortado em tiras
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 1 pimentão amarelo cortado em tiras
- 2 colheres de sopa de alcaparras
- 2 colheres de sopa de azeitonas picadas (verde ou preta)
- 1 xícara de salsa picadinha
- 1 xícara de coentro picadinho (opcional)
- sal o quanto baste
- azeite o quanto baste

#### **Preparo:**

Aqueça o forno a 180 graus durante 15 min

Cozinhe o bambu durante 20 min, até ficar macio

Cozinhe a batata no vapor “ao dente” (não deixe cozinhar muito)

Cozinhe a cenoura no vapor “ao dente” (não deixe cozinhar muito)

Saltear a cebola na frigideira até ficar transparente

Saltear os tomates na frigideira até começarem a murchar

Saltear os pimentões na frigideira “ao dente”

Em uma assadeira misture os legumes, junte as alcaparras e as azeitonas

Tempere com sal e regue com azeite

Coloque no forno durante 20 min

Para finalizar, salpique a salsa e o coentro

Corrija o sal e o azeite, se necessário.

Bom apetite.

## RECEITA DE FALAFEL ISRAELENSE

### Chef Geni Garcia

Esta receita é baseada no falafel do restaurante L'As Du Fallafel de Paris.

Falafel é um prato típico do oriente médio no formato de bolinhos. É feito à base de grão-de-bico, fava ou uma mistura dos dois ingredientes. Ele é bem versátil, pode ser servido como petisco, com molho de tahine. Como prato principal, com homus e salada. E vai até no recheio do sanduíche no pão pita enrolado.

O nome do lanche depende do país ou região onde é consumido, podendo ser shawarma de falafel ou kebab de falafel. É a explosão do sabores e aromas do oriente médio.

A rodada de falafel que faço em família é bastante concorrida e um grande sucesso.

Serve bem entre 8 e 10 pessoas

#### **Tempo de preparo:**

- deixar o grão-de-bico de molho: 12h
- processar a massa: 20 min
- deixar a massa na geladeira: 1h
- fritar/assar: 20 min

#### **Ingredientes para a massa:**

- 500g de grão-de-bico seco.
- 6 dentes de alho
- 2 colheres de chá de bicarbonato de sódio
- 1 copo de coentro picado
- 1 copo de salsa picada
- ½ copo de hortelã
- 1 cebola média
- 1 colher de chá de páprica
- 1 colher de sopa de cominho
- 1 colher de sopa de pimenta síria
- 1 colher de sopa de gergelim branco
- sal o quanto baste
- farinha de trigo para dar liga, se necessário

#### **Ingredientes para a molho de tahine**

- 250g de tahine
- 2 ou 3 limões
- água o quanto baste

#### **Preparo da massa:**

Lave bem o grão-de-bico e deixe de molho por pelo menos 12 horas com bastante água.

Drene os grãos, deixe escorrer por 40 min.

Se não for usar imediatamente, deixe na geladeira com água.

Processse todos os ingredientes, exceto gergelim e os temperos secos, até chegar a uma textura úmida e áspera.

Misture o gergelim e os secos.

Adicione água e farinha de trigo aos poucos para dar liga (normalmente não é necessário).  
Deixe na geladeira por 1 hora.

**Para fritar:**

Faça bolinhos de 3cm a 5cm cada

Aqueça óleo em uma panela pequena (cabem 7 bolinhos de cada vez) suficiente para cobrir - e até ultrapassar um pouco – os bolinhos.

Frite em fogo médio de 5 a 7 minutos, virando se necessário.

OBS: os bolinhos não podem ficar marrons muito rápido, se isso acontecer, o óleo está muito quente.

**Para assar no forno:**

Faça os bolinhos um pouco mais achatados

Pré aqueça o forno a 180 graus durante 10 a 15min

Unte a forma com óleo ou manteiga

Asse por 20 a 25 min. Vire-os no meio da cocção.

Para assar na air fryer

Faça bolinhos e congele-os

Pré aqueça a air fryer a 180 graus durante 5 min

Asse por 15 min. Vire-os no meio da cocção.

Preparo do molho

Dilua o tahine em água (não pode ser muito líquido)

Misture o suco de limão

Bom apetite.

## **PUDIM COM PERAS E CALDA DE VINHO**

**Chef Wilson Henrique**

### **Ingredientes para o pudim:**

1/2 xícara de água  
1 xícara de açúcar  
1 lata de leite condensado  
2 vezes a medida da lata de leite de vaca  
3 ovos

Caramelize uma forma com água e açúcar e reserve  
Bata 3 ovos no liquidificador, acrescentando o leite condensado (batendo sempre) e depois o leite de vaca  
Despeje na forma caramelizada, tampe bem e leve ao banho maria por 40 minutos  
Espere esfriar totalmente para desenformar

### **Peras e calda ao vinho**

#### **Ingredientes:**

1,5 litro de suco de uva ou duas garrafas de vinho tinto de aproximadamente 750 mL  
12 peras ercolini  
1 pau de canela  
5 cravos da Índia  
2 colheres de sopa de suco de limão

#### **Modo de fazer:**

Descascar as peras e deixá-las imersas em água para não escurecer.  
Coloque o vinho ou o suco de uva e as peras em uma panela grande o suficiente para cobrir totalmente as peras e junte a canela, os cravos e o suco de limão.  
Deixe ferver com a tampa semiaberta em fogo brando.  
A calda vai engrossar e formará uma espuma abundante, mas não consistente, que deverá cobrir as peras. No período de aproximadamente 40 minutos a calda engrossará e o fogo precisará ser baixado aos poucos até que a espuma ficará abundante e consistente em fogo baixo. Este é o ponto certo da calda e as peras ficarão com a cor da calda.  
Deixe esfriar, coloque na geladeira e sirva gelado.  
Serve 12 porções.  
Bom apetite.