

Daniela Ricardo
ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE E NATURAL

Uma Ceia de Natal Consciente e Natural

A ceia de Natal é uma tradição que junta a família em volta da mesa.



Pesto a Biofamily

para servir com as entradas e que faz as delicias de todos.

Ingredientes:

- * 1 chávena de chá de azeite
- * $\frac{3}{4}$ de chávena de chá de nozes ou amêndoas
- * 1 pitada de sal marinho
- * 1 molho de coentros e salsa
- * 1 colher de chá de oregãos
- * 1 dente de alho

Coloque tudo num copo alto e triture com a ajuda de uma varinha mágica. Está pronto a servir. É excelente para barrar o pão, envolver massas, temperar saladas ou o que mais lhes aprouver!

Dica: Se tiver manjeriço fresco substitua os coentros.



Bola Cogumelos

Ingredientes:

* 300g de massa folhada bio

Polenta (para fazer um dia antes)

- * 2 chávenas de farinha de grão de bico
- * 3 chávenas de água * sementes de cominhos q.b.
- * coentros em pó q.b. * sal marinho integral q.b.
- * 2 dentes de alho * 1/4 de cebola
- * 1/3 de pimento vermelho

Recheio (para fazer um dia antes)

- * 100 g de cogumelo shitake * 50g de cogumelo paris
- * 50g de shimeji * 1 cenoura pequena * 1 talo de aipo
- * 1 cebola * 2 dentes de alho * sal marinho integral q.b.
- * azeite



Comece por fazer a polenta. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e triture até obter uma mistura homogénea. Coloque numa panela e leve ao lume até que engrosse e fique firme. Envolve a polenta em papel de alumínio e molde uma bola, meio achatada. Leve ao frigorífico até ao dia seguinte. Dica: faça pequenos furos no alumínio para não agregar água. Se mesmo assim acontecer, é só eliminá-la. A massa não fica comprometida.

Numa panela, refogue em azeite a cebola e os alhos picados. Junte a cebola e o aipo ralados ou picados na 123. Triture os cogumelos e acrescente na panela. Refogue tudo até que esteja macio. Tempere com sal e deixe a mistura secar um pouco. Guarde no frigorífico até à hora de montar a bôla.

No dia seguinte coloque a bola de grão num piréx, sem o papel alumínio. Com cuidado, abra uma tampa no topo com uma colher. Ainda com a colher, através do buraco que fez, retire o recheio da bola. Encha com o recheio de cogumelos e coloque a tampa. Estenda a massa folhada e embrulhe a bola fixando as pontas unidas na base da bola. Pincele com um fio de azeite e leve ao forno a dourar.



Abóbora Recheada

Ingredientes:

- * 4 abóboras pequenas
- * 2 chávenas de cogumelos variados
- * 1 chávena de creme de aveia para cozinha
- * 1/2 Chávena de cebola * 1/2 Chávena de alho-francês
- * Salsa e Coentros q.b. * Sal marinho q.b.
- * Maionese vegetal

Corte a parte de cima das abóboras, formando uma tampa. Retire as sementes. Coloque-as a cozinhar no forno, durante 20 minutos.

Enquanto isso, refogue a cebola e o alho-francês em azeite. Acrescente os cogumelos, refogue por cinco. Tempere com sal e deixe reduzir por mais 5 minutos. Acrescente a salsa e os coentros picados, o creme de aveia para cozinha. Desligue e reserve.

Recheie as abóboras com este preparado. Tape com uma camada de maionese vegetal e volte a colocar no forno durante 15 minutos ou até gratinar. Sirva quente.



Tofu com Broa

Ingredientes:

*

300 grs de tofu * 150 grs de broa de milho * 4
batatas-doce com casca * 4 folhas grandes de couve *
3 cebolas grandes * 4 dentes de alho *
Sumo de meio limão * 2 folhas de louro *
Uma mão cheia de coentros ou salsa * Azeite * Pimenta
preta a gosto * Pitada de sal marinho

Comece por cortar o tofu em fatias. Num frasco junte o sumo de limão, 2 dentes de alho picados, pimenta preta, sal marinho e coentros picados. Misture tudo muito bem. Envolve esta mistura em cada pedaço de tofu, sobrepondo cada pedaço para que todos os lados absorvam a marinada. Deixe marinar durante algumas horas.



Aqueça duas panelas com água e uma pitada de sal marinho. Lave muito bem as folhas de couve e corte-as em tiras. Lave muito as batatas e corte-as em rodelas. Quando a água ferver adicione as folhas de couve e as rodelas de batatas, em panelas separadas. Deixe cozer.

Corte as cebolas em rodelas e pique dois dentes de alho. Numa frigideira junte a cebola, o alho, as folhas de louro e o azeite. Deixe refogar até a cebola estar bem dourada. Tempere com uma pitada de pimenta preta e reserve.

Num processador de alimentos coloque a broa, os restantes coentros e um dente de alho. Pique tudo grosseiramente.

Aqueça uma frigideira antiaderente e grelhe o tofu de ambos os lados.

Num pirex de ir ao forno coloque todos os preparados por camada. Comece com a batata-doce, seguida da couve cozida, das cebolas, do tofu grelhado e termine com a broa picada.

Regue com um fio de azeite e leve ao forno a 180° até a broa estar douradinha.

Sirva ainda quente!



Salada Natalícia

Ingredientes:

- * 1 Couve lombarda cortada em tiras finas
- * 2 Folhas de couve portuguesa cortada em tiras finas
- * Brócolos cortados em floretes
- * 1 Couve-flor pequena cortada em floretes
- * 1 Romã * Amêndoas tostadas q.b. * Nozes q.b.

Numa panela coloque água a ferver. Assim que estiver a borbulhar comece a escaldar os seus vegetais. Comece pela couve-flor colocando-a na água. Assim que voltar a ferver aguarde 2 minutos e retire a couve-flor, com o auxílio de uma escumadeira. Repita a operação para os brócolos e as couves. Coloque todos os vegetais numa saladeira envolva bem. Salpique com romã e frutos secos. Sirva com um molho vinagreta ou outro a seu gosto.



Mousse de Chocolate Negro

Ingredientes:

- * 1 chávena de abacate maduro (amasse e compacte um pouco na altura de medir)
- * 8 tâmaras grandes
- * Sumo de 1 laranja grande
- * 1 e ½ Colher de chá de raspas de laranja
- * 3 colheres de sopa de cacau em pó cru
- * 1 colher de café de baunilha
- * 1 colher de sopa de tahin
- * 1 pitada de sal
- * ½ chávena de leite de amêndoas (ou água ou sumo de laranja)

Triture todos os ingredientes no liquidificador até ficar cremoso e homogéneo. Vai precisar parar o motor algumas vezes e mexer com uma colher para facilitar o trabalho. Triture muito bem. Se sentir que o creme está muito espesso, junte mais um pouco de líquido (leite de amêndoas, suco de laranja ou água). Prove e adicione mais tâmaras se achar necessário. Nesta altura ainda sente um gostinho de abacate, mas depois de uma noite no frigorífico desaparece completamente. Divida em pequenas porções e cubra-as com película aderente. Retire do frigorífico na hora de servir decore com romã e raspa de laranja.



Rabanadas

Ingredientes:

- * 1 Cacete de rabanadas ou fatias de pão de forma
- * 1 Litro de leite de aveia * Geleia de milho q.b.
- * 2 Paus de canela * Casca de limão * Óleo para fritar

Polme:

- * Farinha de espelta ou de trigo * Água com gás
- * Sal marinho * Canela em pó * 1 pitada de curcuma

Molho:

- * Geleia de arroz ou de milho * Água * Canela em pó
- * Raspa de limão * 1 Colher de vinho do Porto (opcional)

Comece por **f**erver o leite de aveia com os **paus** de **c**anela, a geleia de milho **e** a casca de limão. Depois corte o pão em fatias e demolhe-as no leite para que fiquem bem embebidas, mas não se desfaçam. Passe as fatias pelo polme (que deve ser fino) e em seguida frite-as, em um pouco de óleo de grainha de uva, até ficarem douradinhas. Polvilhe com canela e na hora de servir regue com o molho.

Para o molho, deve ferver a geleia de arroz com um pouco de água, canela em pó, raspa de limão e um pouco de vinho do porto se for do seu agrado. Verta em cima das rabanadas e estão prontas a comer.



Pudim de Laranja

Ingredientes:

- * 1 Litro de leite de Aveia
- * 1 Colher de sopa de alga Agar-agar
- * 6 Colheres de sopa de amido de milho
- * 1 Pitada de sal marinho
- * 1 Colher de café de açafão (opcional)
- * 1 Chávena de chá de geleia de arroz
- * Raspa de 1 laranja
- * Malte de cevada (q.b.).

Comece por untar a forma do pudim com o malte de cevada.

Numa panela leve ao lume o leite com a agar-agar, o sal, o açafão, e a geleia de arroz. Deixe cozinhar cerca de 10 minutos.

Dissolva o amido de milho num pouco de leite de aveia ou de água fria, junte a raspa da laranja, e acrescente ao preparado anterior, mexendo sempre até engrossar um pouco.

Verta o pudim na forma já untada com o malte de cevada e deixe arrefecer. Coloque no frigorífico durante cerca de 2 horas e desenforme.



Leite-Creme Vegetal

Ingredientes:

- * 1 Litro de Bebida de Arroz
- * 6 Colheres de sopa de amido de milho
- * 1 Chávena de chá de geleia de arroz
- * Casca de limão * 1 Pau de canela * 1 Colher de café de açafião
- * Canela em pó * Amêndoas tostadas (opcional)

Comece por ferver cerca de 750 ml da bebida de arroz com a casca de limão, a geleia de arroz e o pau de canela. Dissolva o amido de milho na restante bebida e junte ao preparado anterior. Cozinhe em lume brando, mexendo sempre até engrossar. Sirva em pequenas taças, polvilhado com canela. Eu adoro acrescentar amêndoa tostada...

Humm... fica divino!

Esta é uma excelente opção para quem gosta de leite-creme, mas já não consome produtos lácteos.



FOI UM ANO CHEIO DE MAGIA E

AMOR



Feliz Natal... com muito Amor!

Este foi um ano cheio de coisas boas, cheio de amor!

O Natal é a festa da Família e uma celebração, para mim, do Amor que deveríamos nutrir uns pelos outros.

O amor transforma-nos, dá novas forças. É ele o que realmente importa e que faz a diferença nas nossas vidas. Partilho com vocês estas receitas natalícias, com amor. Espalhando, semeando e nutrindo amor. Nutre amor por ti e pelos outros. Quando o fizeres, verás que a vida é mágica!

Feliz Natal com muito AMOR!

Daniela Ricardo e Luís Baião
danielaricardo.pt zenfamily.pt

