

Viagem Gastronômica



Receita

Sopa de lentilha com aromas árabes

INGREDIENTES

2 colheres (sopa) de azeite

250 g de lentilha

1 batata doce grande

2 cenouras

2 folhas de louro

1 cebola média

2 dentes de alho

1,5 litro de água

Sumo de 1 limão

1 colher (chá) de canela em pó

1 colher (chá) de pimenta síria

1 colher (chá) de cominho

MODO DE PREPARO

1. Lave a lentilha e escorra com auxílio de uma peneira. Reserve.
2. Descasque e pique a batata doce e as cenouras. Reserve.
3. Corte a cebola em cubos e pique o alho. Reserve.
4. Pegue uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho.
5. Junte a lentilha e frite mais um pouco, acrescente a batata doce e a cenoura.
6. Adicione a água e as folhas de louro.
7. Cozinhe por aproximadamente 20 minutos, em fogo baixo com a panela tampada, ou até que a lentilha esteja macia.
8. Bata tudo no liquidificador. Tempere com sal. Acrescente a canela, a pimenta síria, o cominho e o limão.
9. Sirva quente com croûtons.

Bom apetite!!!

Viagem Gastronômica



Receita

Tabule

INGREDIENTES

3 xícaras de trigo para quibe
lavado e escorrido

10 tomates para salada pequenos,
sem sementes, em cubinhos

1 xícara de salsa bem picada

$\frac{3}{4}$ xícara de cebolinha verde bem picada

1 $\frac{1}{2}$ xícara de hortelã bem picada

1 cebola média bem picada

3 pepinos pequenos descascados
e cortados em cubinhos

sal, suco de limão e azeite a gosto

1 alface separada em folhas e lavada

MODO DE PREPARO

1. Coloque o trigo numa tigela bem grande, cubra com água, mexa e deixe assentar um pouco no fundo da tigela. Escorra. Repita essa operação por mais quatro vezes.
2. Retire porções do trigo com as mãos e aperte bem para eliminar toda a água. Coloque numa tigela, cubra com um pano de prato e deixe descansar por cerca de 2 horas para o trigo crescer e ficar macio.
3. Acrescente o tomate, a salsa, a cebolinha, a hortelã, a cebola e o pepino à tigela. Tempere com sal, suco de limão e azeite a gosto e misture bem.
4. Coloque o tabule numa travessa. Coloque as folhas de alface em outra travessa.
5. Leve o tabule e a alface à mesa.
6. Para se servir, ponha um pouco do tabule no meio de uma folha de alface e embrulhe formando uma trouxinha. Leva à boca com as mãos.

Bom apetite!!!

Viagem Gastronômica



Receita

Pudim de tapioca com coco

INGREDIENTES

55 g de tapioca granulada

250 ml de leite integral

1 lata de leite condensado

100 ml de leite de coco

15 g de manteiga integral sem sal

1 ovo inteiro

2 gemas

2 claras batidas em neve firme

60 g de coco fresco ralado

150 g de açúcar refinado

MODO DE PREPARO

1. Aqueça o leite misturado ao leite de coco e deixe a tapioca de molho nessa mistura por cerca de 1 hora (mexer de vez em quando).
1. Em um liquidificador, coloque a manteiga, o ovo inteiro e as gemas, o leite condensado, o coco ralado e misture a tapioca reservada. Bata até ficar homogêneo.
1. Bater as claras em neve bem firme e juntar a mistura do liquidificador delicadamente.
1. Com o açúcar faça a calda e caramelize a forma.
1. Leve para assar em forno médio pré-aquecido (180°C), em banho-maria coberto com papel alumínio por cerca de 1 hora.
1. Após 1 hora de cozimento, retirar o papel alumínio e assar até corar, por +/- 45 minutos.
1. Desenforme e leve para gelar.

Bom apetite!!!