

DIVINAMENTE CRU!!!!

Entrada

Canapés de biscoitos de linhaça, rebentos, pasta de tomate e pasta de cenoura.

Biscoitos:

Ingredientes:

- 1/2 chávena de sementes de linhaça
- 1/2 chávena de farinha de linhaça
- 4 tomates médios
- 1/2 chávena de tomates secos, de molho por 2 horas
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1/4 chávena de manjericão fresco
- 1 cebolas médias
- 1/2 dente de alho

Modo de fazer:

- Triture todos os ingredientes num processador de alimentos
- Espalhe e pouco mais de 2 bandejas e use uma faca ou espátula para marcar em quadrados individuais.
- Desidratar ao sol por 3 horas depois virar e desidratar por mais 3 horas. Vigiar – Atenção para não queimar.

Molho de Tomate

Ingredientes:

- 3 tomates médios, sem sementes
- 1/4 chávena de tomates secos, de molho por 2 horas
- 1/2 dente de alho
- 2 colheres de azeite extra virgem
- 1 colher de sopa de manjericão fresco
- 1 colher de sopa de orégano secos
- 2 colheres de chá de suco de limão

Modo de fazer:

- Misture todos os ingredientes no liquidificador em alta velocidade até ficar homogéneo.

Pasta de cenoura

Ingredientes:

- 2 Chávenas de polpa de cenoura,
- 2 chávenas de manjericão,
- 1 colher de sopa de alecrim picado
- 1/4 chávenas de pinhões germinados
- azeite q.b.
- sal q.b.
- suco de limão q.b.

Modo de fazer:

- Faça um sumo de cenoura uma centrifuga e reserve a polpa que sobra. Pulse todos

os outros ingredientes num processador de alimentos até desfazer, mas deixei alguma textura. Misture tudo em num alquidar e reserve.

Montagem

- Comece com o biscoito de linhaça na base adicione uma camada de molho de tomate.
- Em seguida, vem a pasta de cenoura.
- Decore com rebentos.



Prato.

Massa

2 Courgettes descascadas

Modo de fazer:

Passadar no ralador grosso

Molho de tomate

1½ Copo de tomate seco

2 Tâmaras

2 Dentes de alho

2 Copos de tomate

1½ Colher de sopa de orégano seco

1/3 Copo de azeite

2 Colheres de sumo de limão

Modo de fazer:

Bata tudo ate obter uma massa homogenia.

Camada de Carne sem carne

2 Copos de macadamias

1½ Copo de nozes

1 Copo de tomate seco sem estar no azeite

1 Colher de sopa de miso escuro

2 Colheres de chá de orégano seco

2 Colheres de chá de salvia seca ou salsa

5 Colheres de sopa de molho de soja

½ Colher de chá raso de pimenta cayena seca

2 Colher de sopa de azeite de oliva

1 Colher de sopa de xarope de algave ou mel



Sobremesa.

Ingredientes:

1 chávena de Nozes germinadas

10 morangos

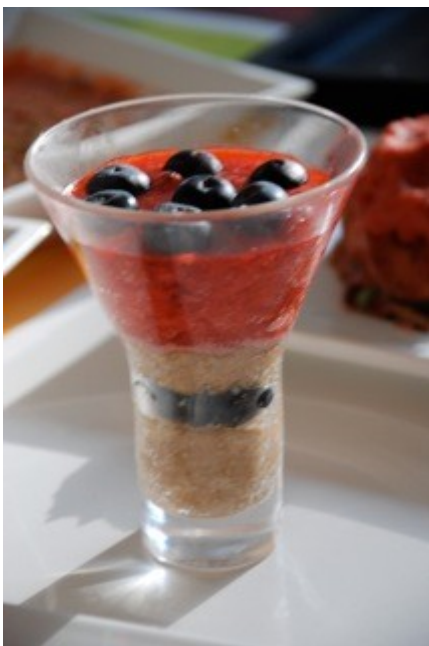
12 mirtilos

Modo de fazer:

Bata as nozes até obter uma farinha bem fina.

Com um garfo desfaça os morangos.

Depois é só empratar. Uma camada de nozes, uma camada de mirtilos, outra camada de nozes, a papinha de morango e finalmente os mirtilos a decorar...



Autoria: Leite da Terra - Márcia B. Almeida