

**Nota:** Todas as receitas são para 4 pessoas.

## Salada de Pepino e Gengibre

*Ingredientes:*

1 cebola pequena  
15 gramas de raiz de gengibre fresca  
1 colher de chá de sal  
2 dentes de alho  
3 pepinos médio-grandes  
2 colheres de sopa de sementes de abóbora tostadas\*  
3 colheres de sopa de hortelã fresca, picada

*Para a vinaigrette:*

3 colheres de sopa de vinagre de arroz  
2 colheres de chá de açúcar  
3 colheres de sopa de azeite  
1 colher de chá de óleo de sésamo tostado

1. Numa tigel, misture todos os ingredientes para a vinaigrette e acrescente a cebola cortada em rodela finas. Tape e deixe repousar enquanto prepara a salada.
2. Descasque toda a pele dos pepinos, corte-os ao meio na longitudinal e, com a ajuda de uma colher, retire-lhes todas as sementes. Corte as metades de pepino em meias-luas de 5 mm de espessura. Reserve.
3. Coloque o gengibre e o sal num almofariz e esmague muito bem. Acrescente o alho e continue a esmagar, sem contudo o triturar demasiado. Junte esta mistura ao pepino e envolva bem.
4. Na hora de servir, misture os pepinos com a vinaigrette numa taça grande. Salpique com a hortelã e as sementes de abóbora tostadas.

\*para tostar as sementes, basta colocá-las numa frigideira, em lume alto, e ir mexendo ocasionalmente durante 3 a 4 minutos.



# Fatias de Tofu e Polenta com Molho de Coentros

*Ingredientes..*

*..Para a Polenta:*

**250 gr de polenta**

**1,2 l de água**

**1 colher de chá de sal**

**pimenta preta q.b.**

**azeite q.b.**

**20 azeitonas pretas descaroçadas e cortadas grosseiramente**

**15 gramas de manjeriço fresco**

**1 colher de sopa bem cheia de tomilho fresco**

1. Num tacho largo, leve a água a ferver. Acrescente o sal e a polenta aos poucos. Reduza o lume, e vá mexendo sempre até obter uma mistura homogénea e a polenta se despegar do fundo do tacho (demora entre 4 a 5 minutos). Já fora do lume, acrescente as azeitonas, manjeriço e tomilho picados. Tempere com sal e pimenta a gosto.
2. Espalhe a mistura de polenta num tabuleiro rectangular oleado, de forma a que a altura da mesma não exceda 1 centímetro. Deixe repousar e arrefecer durante aproximadamente 30 minutos.
3. Corte a polenta em fatias rectangulares, pincele-as com azeite dos dois lados e disponha-as num grelhador. Leve-as a grelhar, em fogo alto, por aproximadamente 8 minutos de cada lado, ou até ficarem douradas e com as marcas da grelha. Reserve.

*..Para o molho de coentros:*

**70 ml de azeite**

**2 dentes de alho**

**sal q.b**

**½ colher de chá de açúcar**

**sumo de meio limão**

**25 gramas de coentros frescos (uma mão bem cheia)**

1. Coloque todos os ingredientes num copo triturador e triture durante meio minuto, ou até obter uma mistura homogénea. Não triture demasiado os ingredientes, sob o risco de tornar o molho acastanhado (dado que os coentros perdem a clorofila). Retifique os temperos, acrescentando mais ou menos açúcar ou sal, se necessário.

*..Para o tofu:*

**400 gr de tofu firme (aconselho o da marca Provida, pela textura)**

**uma pitada de sal**

**azeite para pincelar**

1. Corte o tofu em quatro fatias de aproximadamente 1 cm de largura. Seque as fatias de tofu com um pano limpo, colocando alguns pesos por cima para lhes retirar o excesso de água.
2. Pincele as fatias com azeite, salpique-as com sal grosso e leve-as a grelhar, em fogo médio-alto, durante aproximadamente 3 minutos de cada lado, ou até ficarem douradas.

*Empratamento:*

Para emprar, disponha uma fatia de polenta num prato, regue-a com um pouco do molho de coentros, acrescente uma de tofu (também regada com molho), e finalize com uma última fatia de polenta. Decore com raminhos de tomilho.



## Mousse de alfarroba e laranja

### *Ingredientes:*

**2 abacates maduros**  
**6 colheres de sopa de farinha de alfarroba**  
**½ copo mais 3 colheres de sopa de néctar de agave**  
**1 pitada de sal**  
**8 colheres de sopa de sumo de laranja natural**  
**raspa de uma laranja grande**

1. Num copo triturador, misture todos os ingredientes e triture-os até obter uma consistência semelhante á de uma mousse. Se estiver muito grosso, acrescente entre uma a duas colheres de sopa a mais de sumo de laranja. Divida a mousse por 4 tacinhas.

### *Para a cobertura crocante:*

**½ copo de aveia**  
**2 colheres de sopa de azeite**  
**2 colheres de sopa de néctar de agave**  
**½ copo de nozes ou amêndoas, cortadas grosseiramente**

1. Misture todos os ingredientes e espalhe a mistura uniformemente num tabuleiro oleado. Leve ao forno, a 180°, durante 4 minutos. Ao fim deste tempo, mexa com uma colher, e deixe secar no forno por mais 4 minutos, ou até a mistura ficar dourada.

2. Disponha cerca de uma colher de sopa desta mistura sobre cada taça com a mousse de alfarroba.

