

Nota: As receitas servem 4 pessoas.

Bróculos e Feijão Verde Crocantes

Ingredientes:

220 gr de bróculos

220 gr de feijão-verde raiado

sal q.b

2 dentes de alho picados

2 colheres de sopa de limão

3 colheres de sopa de azeite

raspa de 1 limão grande

coentros ou cebolinho picados, quantidade a gosto (opcional)

1. Comece por lavar e cortar os vegetais. O feijão-verde deve ser cortado em pedacinhos com a largura de 0,5 cm. Já os bróculos, devem ser cortados em floretes pequenos.
2. Numa frigideira grande, aqueça o azeite, junte o alho, e deixe refogar durante 1 minuto. Acrescente em seguida os vegetais e coloque o lume na temperatura máxima. Deixe cozinhar, adicionando o sal a gosto e mexendo ocasionalmente, durante cerca de 5 minutos, ou até os vegetais ficarem dourados e levemente acastanhados.
3. No final da cozedura, acrescente o sumo e a raspa de limão. Envolve bem, e transfira os vegetais para uma travessa grande. Decore com coentros ou cebolinho picados finamente.



Massa Soba com Edamame e Molho de Miso Picante

Ingredientes:

225 gr massa soba

1 copo e 3/4 de feijão edamame ultra-congelado*

Para o molho de miso picante:

3 colheres de sopa de miso (escolha uma variedade mais suave, como a Mugi, feita de cevada e feijões de soja)

4 colheres de sopa de sumo de limão

6 colheres de sopa de sumo de laranja

2 colheres de sopa de azeite

1 colher de sopa de óleo de sésamo

2 colheres e 1/2 de sopa de nectar de agave

1 malagueta vermelha picada (com as sementes)

1. Numa tigel, misture todos os ingredientes para o molho. Misture bem e deixe repousar enquanto prepara os restantes ingredientes.
2. Num tacho grande, leve a ferver uma boa quantidade de água (cerca de 2 litros). Acrescente os edamame e deixe cozer durante cerca de 5 minutos. Coe os feijões mas não deite fora a água: leve-a de novo a ferver e aproveite-a para cozer a massa.
3. Assim que água voltar a ferver, e já depois de cozidos os feijões, adicione a massa soba. Coza durante 6 minutos. Coe, e passe a massa por abundante água fria.
4. Transfira a massa e os feijões para uma taça grande, acrescente 4 a 5 colheres de sopa do molho de miso e envolva tudo muito bem.
5. Disponha a massa e os feijões em 4 pratos fundos e adicione um pouco mais do molho por cima.

*os feijões edamame são feijões de soja jovens. Vendem-se geralmente ultra-congelados, e pode encontrá-los facilmente em qualquer supermercado.



Pêssegos Balsâmicos com creme de cajús

Nota: Use pêssegos de tamanho médio a grande, firmes e aromáticos. Esta receita funciona tão melhor quanto mais saborosos forem os pêssegos que usar. Se não tiver pêssegos, pode substituí-los por nectarinas.

Ingredientes:

4 pêssegos, descaroçados e cortados ao meio
1/2 copo de vinagre balsâmico
4 colheres de sopa de néctar de agave
1 colher de sopa de sumo de raiz de gengibre*
1/2 copo de sumo de laranja

Para o creme de cajús:

3/4 copo de cajús ao natural
1/4 copo de leite de soja
1 colher de sopa de néctar de agave

1. Numa tigelha grande, coloque os cajús com bastante água. Cubra com um pano e deixe amolecer de um dia para o outro.

3. No dia seguinte, coe os cajús e misture-os, num copo triturador, com o leite de soja e o néctar de agave. Triture até obter uma mistura que se assemelhe a uma mousse. Reserve.

3. Numa tigelha, misture o vinagre balsâmico, o sumo de laranja, o sumo de raiz de gengibre e o néctar de agave. Disponha os pêssegos, com as partes cortadas para baixo, sobre uma travessa, e verta sobre eles a mistura anterior. Deixe repousar durante 15 minutos.

4. Numa grelha em temperatura alta, grelhe os pêssegos durante cerca de 3 minutos. Transfira-os depois para um prato e reserve.

5. Num tacho pequeno, coloque o molho balsâmico que tinha vertido sobre os pêssegos. Cozinhe em lume médio-alto, durante cerca de 10 minutos e mexendo ocasionalmente, até reduzir a quantidade de molho para cerca de metade.

6. Coloque duas metades de pêssego em cada prato, regue com o molho e cubra com 1 a 2 colheres de sopa de creme cajús.

*para fazer o sumo de raiz de gengibre, basta ralar cerca de 18 gramas de raiz e espremer-lhe o sumo.

