

FESTIVAL DO PÃO

e Sabores

Chef: LORENA ABREU

Receita: QUIBE DE ABÓBORA

Serve: 6 pessoas

Ingredientes:

200g de quinoa branca ou mista em grãos cozida com sal

400g de abóbora japonesa cozida e amassada

Salsinha picadinha a gosto

½ xícara de cebola roxa picadinha em cubinhos

Raspas de limões thaiti

Pimenta síria a gosto

Cominho ou zaatar a gosto

50g de Sementes de abóbora crua e sem sal

50g de Semente de gergelim gergelim a gosto

1 assadeira pequena

2 xícaras de tofupirý

Modo de preparo:

Quibe: Pré aqueça o forno à 180°C. Em uma travessa, junte todos os ingredientes até formar uma "massa". Prove e acerte os sabores.

Creme: Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter um creme fluído. Acerte o tempero caso necessário.

Montagem: Em uma travessa, faça uma cama com a "massa" de quibe bem lisinha, recheie com o creme de cogumelos e cubra com outra camada de "massa" de quibe. Faça desenhos triangulares na superfície e asse por 25 minutos ou até dourar.

Receita: TOFUPIRY

Ingredientes:

- ½ bloco de tofu soft escorrido
- ½ xícara de água filtrada
- ¼ de xícara de azeite
- 1 colher de sopa de polvilho doce
- 1 colher de chá de vinagre branco ou sumo de limão
- Pitada de sal marinho

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter uma textura lisa e homogênea. Prove e ajuste os sabores. Separe a metade da porção do tofupiry para usar nesta receita. A outra parte, conserve na geladeira em um pote com tampa por até 7 dias.

Receita: MOLHO PESTO

Rende: 1 xícara

Ingredientes:

- 1 maço de folhas de manjeriço branqueado*
- 8 nozes ou castanhas de caju/ amêndoas cruas e sem sal
- Folhas de pancs (ora pro nobis, beldreoga ou taioba)
- 1 dente de alho cru pequeno
- 1/2 xícara de azeite extra Virgem
- Pitada de sal marinho
- 50g de parmesão fresco ralado - opcional

Modo de preparo:

Coloque as folhas de manjeriço em um liquidificador, as nozes, o alho, o azeite e o sal. Pulse rapidamente até formar um molho liso e homogêneo. Prove e ajuste o sal.

**Branquear: colocar as folhas de manjeriço na água fervente com pitadinha de sal por 15 seg. Retirar, jogar água fria ou deixar em uma tigela com água e gelo por 30 seg. Retirar e secar bem.*

Realização:



Patrocínio Master:



Patrocínio:



Organização:



Apoio:

