



Sugestão de uma receita do Al Cabaz de Gaspacho

Ingredientes:

1 pimento verde
4 tomates em pedaços pequenos
150 g de pepino sem casca em cubos
1 cebola em pedaços
2 dentes de alho
1 litro de água gelada
 $\frac{1}{2}$ colher (chá) de vinagre
sumo de 1 limão
2 colheres (sopa) de azeite
Sal e pimenta
Pão torrado

Preparação:

Asse o pimento no forno, retire a pele e as sementes e corte em cubos.

Num recipiente junte todos os ingredientes, menos o pão, deixando alguns cubinhos de tomate, pimento e pepino. Misture bem e triture com a varinha mágica. Guarde no frigorífico por 2 horas;

Sirva bem gelado, com o pão à parte, polvilhando o gaspacho com os cubinhos reservados (se preferir um gaspacho mais aromático polvilhe também com salsa, cebolinho e manjerição picado).





Sugestão de uma receita do Al Cabaz de Pesto

Ingredientes:

Metade de um molho de majericão fresco (20grms)

1 pacote de pinhões (100g)

2 dentes de alho

6 colheres de azeite

1 colher de sumo de limão

Sal e pimenta q.b.

(Se quiser pode acrescentar um tomate medio ou metade de um pimento vermelho para fazer um pesto mais doce ou piri-piri para um pesto picante)

Preparação:

Com a varinha mágica, triture todos os ingredientes até obter uma pasta. Deixe no frigorífico enquanto coze a massa. Depois da massa cozida, misture o pesto e sirva com queijo parmesão ralado.

O pesto de majericão conserva-se no frigorífico durante +/- uma semana.





Sugestão de uma receita do Al Cabaz de Sopa de coco e abóbora

Ingredientes:

400 g de abóbora
0,5 dl de leite de coco
1/2 cebola
2 dentes de alho
Sumo de 1,5 lima
1 colher (sopa) de açúcar mascavado
2 colheres (sopa) de azeite
1 malagueta
1 dl de água
Coentros q.b.

Preparação:

Pique a cebola e os alhos. Corte a malagueta em fatias finas. Corte a abóbora em cubos pequenos e pique coentros a gosto.

Deite o azeite num tacho e deixe aquecer bem. Adicione a cebola, os alhos, a malagueta e o sumo de 1 lima e deixe refogar um pouco.

Adicione o leite de coco e a água ao tacho e deixe ferver. Junte então os cubos de abóbora e deixe cozinhar cerca de 7 a 8 minutos até amolecer. Adicione depois o sumo da 1/2 lima e o açúcar e mexa.

Sirva a sopa quente polvilhada com coentros picados a gosto





Sugestão de uma receita do Al Cabaz de Hambúrgues de Arroz e Feijão

Ingredientes:

100 g de arroz cozido
1 cebola
1 dente de alho
1 cenoura
50 g de amêndoas grosseiramente picadas
2 colheres de sopa de azeite
270 g de feijão catarino
2 ovos
sal e pimenta
1 colher de chá de tomilho
1 colher de chá de salsa
farinha e óleo para fritar

Preparação:

Pique a cebola e o dente de alho, corte e rale a cenoura. Torra as amêndoas. Deite o azeite numa caçarola, junte os vegetais e deixe cozer sobre lume médio até ficarem macios. Numa tigela, misture com os restantes ingredientes o feijão (bem escorrido) e ligue tudo com os ovos. Tempere com sal, pimenta, salsa e tomilho. Divida o preparado em 4 porções e, com as mãos molhadas, molde em bola. Passe as bolas por farinha, achate-as e frite-as em óleo bem quente. Escorra sobre papel absorvente e acompanhe com um legume verde cru ou cozinhado.





Sugestão de uma receita do Al Cabaz de Feijoada de Tofú

Ingredientes:

250g de feijão manteiga
250g de tofu fumado cortado em quadrados de 1cm
1 cebola grande
2 cenouras cortadas às rodelas
3 dentes de alho
1/2 pimento verde
1/2 pimento vermelho
1/2 couve cortada em juliana
2 colheres de sopa de azeite
Sal e piri-piri q.b.

Preparação:

Demolhe o feijão em água de um dia para o outro. Coza na panela de pressão durante 20 minutos. Pique a cebola e os alhos para um tacho e aloure com o azeite. Junte depois os pimentos fatiados, as cenouras, a couve, o tofu, o feijão (com um bocado da água na qual foi cozido), sal e piri-piri. Deixe refogar em lume brando durante 15/20 minutos. Acompanhe com arroz branco ou mandioca.





Sugestão de uma receita do Al Cabaz de Couve-Flôr Gratinada

Ingredientes:

1 couve-flôr
1 lata de leite de côco
2 chávenas de leite
1 cebola
4 ovos
2 colheres de manteiga (ou azeite)
4 colheres de sopa de farinha de trigo
1/2 chávena de queijo ralado para polvilhar
Sal e pimenta q.b.

Preparação:

Cozinhe a couve-flôr em água e sal por 15 minutos, reserve.
Bata com a varinha mágica todos os ingredientes menos a cebola e a manteiga, reserve.
Numa panela refogue a cebola com a manteiga (ou azeite) e junte o creme mexendo sempre.
Ponha a couve-flôr numa forma para ir ao forno e despeje o creme por cima. Polvilhe queijo ralado e asse até doura





Sugestão de uma receita do Al Cabaz de Falafel

Ingredientes (para cerca de 30 unidades):

250g de grão-de-bico deixados de molho 24 horas (ou uma lata de 300g já cozinhado)

1 colher de chá de bicarbonato de sódio

1 colher de chá de sal

2 colheres de sopa de salsa picada

3 colheres de sopa de coentros picados

1 colher de cominho em pó

1 cebola picada

3 dentes de alho picados

2 ovos

Sumo de 1 limão

Pimenta cayenne q.b

2 batatas cruas médias

azeite q.b

Preparação:

Leva à picadora todos os ingredientes. Mói tudo até formar uma massa homogénea e húmida.

Molda pequenos bolinhos e frita-os em azeite não muito quente.

(pode congelar as falafel para comer depois)





Sugestão de uma receita do Al Cabaz de Seitan com Kiwi

Ingredientes:

6 fatias de seitan

4 kiwis

1 col. (sopa) de azeite

1 cebola pequena picada

4 dentes de alho picados

1/2 col. (sobremesa) de gengibre picado

2 col. (chá) de açúcar mascavo ou amarelo

1/2 de col. (chá) de pimenta caiena moída

2 col. (sopa) de coentros picado folhas de coentros para decorar

Sal q.b.

Preparação

Descasque os kiwis e corte em pequenos quadrados de 1 cm.

Aqueça o azeite numa panela. Adicione a cebola, o alho, o seitan também cortado em pequenos quadrados e o gengibre. Refogue, mexendo de vez em quando até que esteja ligeiramente dourado. Adicione, depois, o kiwi, o sal, o açúcar, a pimenta caiena, os coentros picados e 2 pitadas de sal. Salteie por cerca de 3 minutos, tire do lume e decore com folhas de coentros frescas por cima. Sirva com arroz branco.





Sugestão de uma receita do Al Cabaz de Couve Roxa com Maçã

Ingredientes:

1 couve roxa
2 maçãs descascadas
4 colheres de sopa de manteiga
 $\frac{1}{2}$ copo de vinagre de vinho branco
 $\frac{1}{2}$ copo de vinho branco seco
sumo de 1 limão
 $\frac{1}{2}$ colher chá de cravinho moído
3 colheres de sopa de açúcar
sal e pimenta q.b.

Preparação:

Corte a couve ao meio e, cada metade, ao meio novamente, dividindo-a em 4 partes. Corte cada pedaço em fatias bem finas, tipo juliana.
Corte as maçãs ao meio e retire as sementes. Corte-as em cubinhos e coloque-os num recipiente coberto com sumo de limão para que não escureçam.
Leve a manteiga a derreter numa panela em lume brando. Quando a manteiga estiver derretida, acrescente a couve e refogue por 3 minutos.
Junte o vinho, o vinagre, o cravinho, o açúcar e as maçãs (escorra todo o sumo de limão antes de as colocar na panela). Misture bem e cozinhe por 30 minutos (a couve deve ficar muito macia). Tempere com sal, pimenta e sirva.





Sugestão de uma receita do Al Cabaz de Caril de Legumes

Ingredientes:

- 2 cebolas
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 chávena de coco ralado
- 4 cravinhos
- 1 pau de canela
- 4 colheres (chá) de caril
- 200g de tomate maduro já limpo de peles e sementes
- 300 g bróculos
- 200g de batatas-doce
- 3 00g de legumes à sua escolha (p.ex: cenoura, ervilhas, etc.)
- 3 colheres (sopa) de iogurte natural (ou natas de soja)
- 1 colher (sopa) de sumo de limão

Preparação:

Pica uma cebola e corta a outra em rodela. Numa frigideira anti-aderente, leva ao lume uma colher de sopa de azeite e adiciona o coco ralado e salteia durante 3 minutos, juntamente com os cravinhos e o pau de canela. Retira os cravinhos e a canela e reserva-os. Coloca o coco no copo triturador juntamente com o pó de caril e a cebola em rodela. Adiciona 1/2 copo de água e tritura até obter uma pasta.

Numa caçarola, aquece o azeite restante, junte a cebola picada e deixe alourar. Acrescente o tomate picado, a pasta de coco e de especiarias, anteriormente preparada, bem como os cravinhos e o pau de canela. Deixa cozinhar durante 15 minutos e vai regando com 3 chávenas de água. Introduce, então, as batatas, os bróculos e os legumes e deixa cozinhar com o tacho destapado sobre lume brando. Junta o iogurte ao molho, sem deixar ferver, e rega com sumo de limão ou lima.





Sugestão de uma receita do Al Cabaz de Lasanha de brócolos e tofu

Ingredientes:

500g de placas de lasanha
500g de tofu amassado
500g de brócolos (folhas e talos)
2 colheres de sopa de sumo de limão
4 dentes de alho
4 chávenas de molho de tomate
sal q.b
pimenta-do-reino q.b
manjeriço q.b
queijo mozzarella ralado q.b.

Preparação:

No liquidificador, bate os brócolos lavados até ficarem bem Moídos e reserve. Em seguida, bate o tofu com o limão, o alho, o sal, a pimenta e o manjeriço, até formar um creme grosso e homogéneo. Numa forma, alterne camadas de massa para lasanha já cozida com o molho de tomate, a pasta de tofu e os brócolos. Disponha as camadas até completar a forma e por cima cubra com o queijo ralado. Leve ao forno em temperatura média por 30 minutos aproximadamente.





Sugestão de uma receita do Al Cabaz de Ratatouille

Ingredientes:

1 beringela
1 courgette
3 tomates
1 pimento verde,
1 cebola
2 colheres de sopa de azeite
2 dentes de alho picados,
1 colheres de sopa de salsa picada
1 colheres de sopa de manjeriço picado
1 colheres de sopa de orégãos picados
1 colheres de sopa de tomilho picado
sal e pimenta q.b.
Azeitonas pretas.

Preparação:

Corte a beringela e a courgette em rodelas e depois em quartos.

Abra ao meio 3 tomates e 1 pimento, retire-lhes as sementes e os filamentos brancos e corte em pedaços. Pique a cebola grosseiramente.

Num tacho, aqueça o azeite e junte a cebola e o alho, deixe em lume brando durante 6-7 minutos até ficarem transparentes. Junte depois os legumes e as especiarias. Tempere com sal e pimenta, tape e deixe cozer até a água dos legumesse evaporar.

Junte as azeitonas pretas e deixe cozer mais 2 minutos





Sugestão de uma receita do Al Cabaz de Petisco de batatas

Ingredientes:

1kg de batatas
6 alhos franceses
1 copo de azeite
2 colheres (de sopa) de farinha de trigo
ervas aromáticas
piri-piri

Preparação:

Numa caçarola aquece o azeite em lume brando e junta os alhos franceses em rodela grandes.
À parte mistura as batatas cortadas aos cubos com a farinha e adiciona os alhos refogados.
Mistura bem e põe um bocadinho de água. Tapa e cozinha uns minutos até que as batatas estejam cozidas. Já fora do lume deita as ervas que gostes e piri-piri.





Sugestão de uma receita do Al Cabaz de Jardineira

Ingredientes:

1 chávena de proteína de soja texturizada tamanho grande
2 tomates
1 cebola
1 dente de alho
molho de soja
sal e pimenta q.b.
0,5 chávena de salsa e cebolinho picados
10 azeitonas sem caroço
1 courgette e cortado em pedaços
1 batata descascada e cortada em pedaços
150 g de abóbora sem caroços, descascada e cortada em pedaços
1 cenoura descascada e cortada em pedaços.

Preparação:

Numa vasilha coloque a proteína de soja texturizada de molho em 3 chávenas de água a ferver. Quando inchar (leva uns 20 minutos) tire e esprema para sair a água. Se for necessário corte-a em 3 partes para parecer pedacinhos de carne. Reserve.

Numa panela coloque a cebola e o alho a refogar numa colher de sopa de azeite. Logo de seguida junte a proteína de soja texturizada e 2 colheres de sopa de molho shoyu. Acrescente o sal, a pimenta, as azeitonas e os legumes. Cubra os legumes com água e deixe cozinhar até que fiquem macios (Deixe a abóbora por cima, pois esta coze mais rápido que os outros legumes). Deixe secar o caldo até onde achar necessário. Salpique com a salsa e o cebolinho.





Sugestão de uma receita do Al Cabaz de Soufflé de Cenouras

Ingredientes:

250 g de cenouras cozidas
45 g de manteiga
3 copos de leite
3 c. de sopa de farinha
sumo de meio limão
4 ovos
30 g de queijo ralado
sal, pimenta e noz moscada q.b.

Preparação:

Numa panela derreta a manteiga e acrescente a farinha, deixe alguns minutos sem deixar escurecer. Acrescente o leite, mexendo sempre com uma espátula até engrossar. Retire do lume, passe as cenouras num triturador para obter um puré muito fluído.

Acrescente as cenouras na panela com o queijo ralado, sumo de limão, pimenta e noz moscada. Separe as claras das gemas, bata as gemas e acrescenta na panela. Bata as claras em castelo e incorpore-as muito delicadamente.
Coza no forno durante 15 minutos.





Sugestão de uma receita do Al Cabaz de Bolo de Feijão Verde

Ingredientes:

500 g de feijão verde
2 cenouras grandes
1 cebola grande
1 colher de sopa de manteiga (ou azeite)
1 chávena de chá de queijo parmesão ralado
250 gr de molho béchamel
3 ovos
Sal e pimenta q.b.
2 colheres de sopa de salsa picada

Preparação:

Ferva o feijão verde em água salgada por 15 minutos. Escorra e moa-o na picadora, até obter uma pasta. Corte uma das cenouras em bastões e cozinhe em água salgada por 15 minutos. Pique bem a outra cenoura e a cebola e refogue na manteiga (ou azeite). Junte a pasta de feijão e deixe apurar em lume alto. Retire do lume, acrescente o queijo parmesão, a salsa, sal e pimenta e misture bem. Acrescente o molho bechamel à mistura e, quando estiver morna, as gemas e as claras batidas em castelo. Forre com papel impermeável um pirex oval com capacidade para 1 litro. Disponha no fundo os bastõezinhos de cenoura e despeje a mistura. Leve a assar em forno médio, pré aquecido, durante 1 hora.





Sugestão de uma receita do Al Cabaz de Quiche de abóbora japonesa

Ingredientes:

Massa

200 g de massa para tarte/quiche

Recheio

2 colheres (sopa) de azeite

1/2 abóbora japonesa picada em pedaços pequenos

200 g de queijo ricotta

3 ovos

4 colheres (sopa) de leite

sal e salsa picada a gosto

Preparação:

Ponha a massa numa forma de tarte e leve-a ao forno até ficar ligeiramente dourada. Entretanto, numa panela junte com o azeite, a abóbora e 4 colheres (sopa) de água. Refogue, mexendo de vez em quando, até a abóbora ficar al dente. Junte a salsa, o sal e retire do lume. Bata no processador (ou com uma varinha mágica) o queijo ricotta, os ovos, o leite e o sal. Distribua a abóbora sobre a massa e espalhe o creme. Volte a por no forno até o recheio ficar firme. Sirva quente ou fria.





Sugestão de uma receita de Latkes (um petisco judeu delicioso)

Ingredientes:

2 Courgettes

5 Batatas medias

1 Cebola grande

3 Ovos

40g de farinha sem fermento

Sal e pimenta q.b.

3 Colheres de beterraba crua e ralada

50g de pão ralhado

Modo de preparação:

Preparação:

Ponha numa picadora (ou rale), em crú, as batatas, as courgettes e a cebola. Numa taça misture os ovos, a farinha, o sal e pimenta até ficar um polme consistente, junte-lhe os vegetais, o pão ralado e misture bem. Aqueça, numa frigideira anti aderente, uma colher de azeite e quando estiver bem quente, deite uma quantidade suficiente da mistura para fazer uma espécie de pataniscas. Sirva polvilhando a beterraba (e se quiser, queijo ralado).





Sugestão de uma receita de *stir fry* de couve pak choi

Ingredientes:

- 2 colheres de azeite (ou óleo de sesamo)
- 1cm de gengibre fresco ralado
- 2 dentes de alho picados
- 1-2 piri-piris cortados
- 1 couve pak choi cortada em pedaços uniformes
- 1 copo de cogumelos cortados em laminas
- 1 cenoura, cortada em pequenos rectangulos
- 1 alho frances cortado em pequenos rectangulos
- 1 colher de molho de soja

Preparação:

Aqueça o azeite numa frigideira antiaderente ou num wok e junte com o alho e gengibre a couve pak choi, deixe em lume brando durante 2-3 minutos. Junte depois o piri-piri o alho frances, a cenoura, os cogumelos e o molho de soja mexendo sempre durante uns 6-8 minutos em lume medio/alto. Sirva com arroz branco. (Pode, se quiser, acrescentar ao *stir fry* caju ou amendoins)





Sugestão de uma receita do Al Cabaz de Arroz de Acelgas

Ingredientes:

1 taça de acelgas picadas
1 chávena de arroz
1 cebola picada
5 colheres de salsa picada
1 colher de azeite
1 alho picado
1 chávena de água
sal a gosto.

Preparação:

Dourar num tacho, durante uns 2 minutos, o arroz com o azeite, alho e cebola, acrescentar as acelgas, a água e sal e deixar cozer no tacho com testo, durante 10 minutos, em lume brando. Juntar a salsa picada antes de servir.





Sugestão de uma receita de Vichy Soisse (sopa de batata e alho francês)

Ingredientes:

200g de batatas (+/- 3 batatas medias)

Meio kilo de alho francês (+/- 2 grandes)

50g de manteiga (ou 50ml de azeite)

1 litro de leite magro ou leite de soja (sem açúcar)

sal (ou melhor ainda, uma colher de molho de soja) e pimenta preta

Preparação:

Cortar os alhos franceses às rodelas finas. Descascar as batatas (se precisar) e cortá-las em pequenos cubos Num tacho, com a manteiga/azeite, estufar os alhos. Acrescentar sal/molho de soja e deixar cozer +/- 10 min ate os alhos ficarem moles. Juntar o leite (de soja), pimenta e as batatas e deixar cozer com lume baixo, mais ou menos 10 minutos. Triturar com a varinha magica e servir com salsa picada. Esta sopa e boa quente ou ainda melhor (e refrescante) fria.





Sugestão de uma receita do Al Cabaz de Espetadas vegetariananas

Ingredientes:

- 12 ramos de brócolos
- 12 ramos de couve-flor
- 12 cogumelos frescos médios
- 12 tomates cereja
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de café de sal
- 8 espetos de madeira
- 1 colher de sobremesa de azeite (para untar)

Preparação:

Ferve os brócolos, a couve-flor e os cogumelos durante 5 minutos. Mistura os ingredientes do tempero numa travessa e rega os legumes. Para montar os espetos coloca os legumes na sequência acima e repete até completar o espeto. Grelha duas espetadas de cada vez em frigideira antiaderente untada com azeite, deixando-as durante 5 minutos de cada lado.





Sugestão de uma receita do Al Cabaz de Soufflé de Brócolos

Ingredientes:

250 g de brócolos

sal

1 cebola

1 cebolo

50 g de margarina

40 g de farinha

3 dl de leite

2 ovos

100 g de queijo ralado em fios

pimenta

noz moscada

Preparação:

Ligue o forno e regule-o para os 200 °C

Separe os brócolos em raminhos pequenos, lave e coza em água a ferver temperada com sal.

Descasque e pique a cebola, lave o cebolo e corte-o em rodelinhas. Leve a alourar num tachinho com a margarina Vaqueiro. Polvilhe com a farinha e regue com o leite. Deixe engrossar sobre lume brando, mexendo de vez em quando. Retire do calor, adicione os brócolos cozidos, bem escorridos, o queijo e as gemas. Misture bem, rectifique o sal e tempere com pimenta e noz moscada. Bata as claras em castelo bem firme e incorpore-as delicadamente no preparado anterior. Deite a mistura numa forma de *soufflé*, previamente untada com margarina.

Introduza no forno já quente e deixe cozer durante cerca de 30 minutos. Sirva imediatamente. Não abra a porta do forno durante a cozedura do *soufflé* para que este não abata. Pela mesma razão sirva-o logo que saia do forno. Se preferir, distribua a massa por forminhas individuais de *soufflé* e nesse caso reduza o tempo de cozedura para 20 minutos.





Sugestão de uma receita do Al Cabaz de *Tofu com molho de tomate*

Ingredientes:

4 tomates sem sementes, picados em cubinhos
1 cebola picada
5 dentes de alho
1 pedaço de tofu (+ou- 500g)
meia lata de molho de tomate
salsa e cebolinho a gosto
pimenta do reino a gosto
sal a gosto
azeite ou óleo para refogar

Preparação:

Numa panela, refogue a cebola e o alho no azeite. De seguida junte os tomates. Quando o molho estiver pronto, acrescente o cebolinho, a salsa, a pimenta e acerte o sal.
Corte o tofu em pedaços mais ou menos grandes e ponha-o no molho. Misture com cuidado e sirva





Sugestão de uma receita do Al Cabaz de Soufflé de Cenouras

Ingredientes:

250 g de cenouras cozidas

45 g de manteiga

3 copos de leite

3 c. de sopa de farinha

sumo de meio limão

4 ovos

30 g de queijo ralado

sal, pimenta e noz moscada q.b.

Preparação:

Numa panela derreta a manteiga e acrescente a farinha, deixe alguns minutos sem deixar escurecer. Acrescente o leite, mexendo sempre com uma espátula até engrossar. Retire do lume, passe as cenouras num triturador para obter um puré muito fluído.

Acrescente as cenouras na panela com o queijo ralado, sumo de limão, pimenta e noz moscada. Separe as claras das gemas, bata as gemas e acrescente na panela. Bata as claras em castelo e incorpore-as muito delicadamente. Coza no forno durante 15 minutos.





Sugestão de uma receita do Al Cabaz de Tofu no vinagrete de alho e tomilho

Ingredientes:

3 colheres de sopa de azeite
3 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto
2 colheres de sopa de sumo de limão
1 colher de sopa de alho picado
2 colheres de chá de tomilho fresco
1 /2 colher de chá de sal
2 folhas de louro picadas
pitada de flocos de pimenta
450 gramas de tofu fatiadas em 1,5 cm

Pré-aqueça o forno a 180oC. Numa vasilha, misture o azeite, o vinagre, o sumo de limão, o alho, o tomilho, o sal, o louro e a pimenta. Coloque as fatias de tofu numa assadeira de modo que fiquem em uma única camada. Despeje a mistura em cima do tofu. Asse por 45 minutos, ou até que o tofu esteja quase seco e dourado. Sirva frio ou quente.





Sugestão de uma receita do Al Cabaz de Mousse de Manga

Ingredientes:

1 lata de leite condensado
A polpa duma manga grande
4 iogurtes naturais

Preparação:

Numa taça deite o leite condensado, a polpa de manga e os yogurtes.
Misture com a batedeira até obter um preparado uniforme.
Deixe no frigorífico durante cerca de 6 horas.





Sugestão de uma receita do Al Cabaz de Diospiros Merengados

Ingredientes:

3 a 4 diospiros bem maduros.

3 claras de ovo

100g de açúcar

100g de amêndoas laminadas.

Preparação:

Descasque os diospiros e desfaça-os bem com um garfo.

Verta esta polpa num prato de ir ao forno.

Bata as claras, quando começarem a subir, vá deitando aos poucos o açúcar.

Continue a bater até estarem bem firmes e o açúcar bem dissolvido.

Espalhe o merengue sobre a polpa do diospiro.

Polvilhe com a amêndoa laminada.

Leve ao grelhador do forno (que deve estar bem quente) apenas alguns minutos para que o merengue fique coradinho.

Consuma de imediato





Sugestão de uma receita do Al Cabaz de Arroz proteico

Ingredientes:

100g de arroz
150g de feijão preto cozido
75g de cogumelos frescos
75g de tofu
3 dentes de alho
1 ramo de coentros
sal q.b.
azeite q.b.

Preparação:

Coza o arroz em água e sal.

Numa frigideira, aqueça o azeite e de seguida refogue os cogumelos laminados com o alho picado. Junte os coentros picados e um pouco de sal. Misture, depois o feijão e deixa cozinhar cerca de 5 minutos. Adicione o tofu esmagado com um garfo e deixe cozinhar mais alguns minutos. Misture o arroz e espere 2 ou 3 minutos, mexendo sempre, antes de apagar o lume. Sirva com salada.

