

Ceia de Natal

Por Chef Myllena Salles





Ceia de Natal

Por Chef Myllena Salles

Myllena Salles

Chef consultora da SVB, faz parte do time Segunda sem Carne auxiliando nos treinamentos culinários e mostrando a possibilidades dos vegetais de forma acessível e prática.



Índice



Ceia de Natal

Por Chef Mylена Salles

ENTRADAS

- Mini abóbora paulista recheada com palmito e farofa de castanha do pará 3
Bolinho do mar de shimeji 5

PRATO PRINCIPAL

- Tofu à portuguesa 6
Medalhão de shiitake ao molho de laranja 7

GUARNIÇÃO

- Salpicão de grão de bico 9
Farofa natalina 10

SOBREMESA

- Pannacotta com geleia de morango 11
Rabanada 13

Mini abóbora paulista recheada com palmito e farofa de castanha do pará

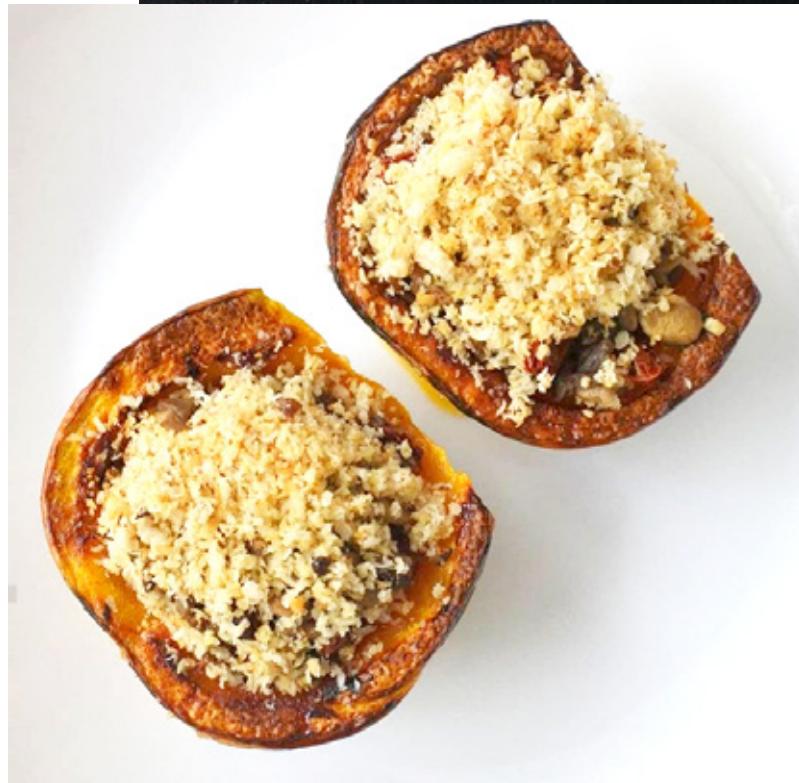
INGREDIENTES

Para o recheio

- 3 mini abóboras paulistas
- 500 gramas de palmito pupunha em conserva (descarte a água da conserva e lave o palmito para remover o excesso de sal)
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- $\frac{1}{2}$ xícara de leite de coco
- 2 colheres de sopa de coentro picado
- $\frac{1}{4}$ colher de chá de pimenta do reino
- 1 colher de chá de pimenta defumada
- 1 pimentão vermelho
- azeite
- sal a gosto

Para a farofa

- 200 gramas de castanha do pará
- 1 galho de alecrim
- 2 colheres de sopa de alho poró
- $\frac{1}{4}$ colher de chá de cominho
- azeite para refogar
- sal a gosto



PREPARO

Recheio

- Comece cortando a mini abóbora ao meio, em seguida, retire as sementes com o auxílio de uma colher;
- Separe o “pescoço” da parte inferior da abóbora, deixe a parte inferior como uma concha (não corte muito rente a parte das semente, para não correr o risco de furar ou quebrar);
- Coloque as partes das abóboras em uma assadeira untada com azeite com a parte de dentro virada para cima, salpique um pouco de sal e pimenta do reino e, em seguida, regue com azeite e leve para assar no forno a 220 graus por 25 minutos, quando o tempo chegar a 20 minutos, vire as abóboras para baixo para dourar;
- Retire do forno e deixe esfriar. Pegue os “pescoços” das abóboras e retire o miolo, bata no liquidificador com o leite de coco até que forme um creme grosso e reserve;
- Em uma panela, refogue a cebola e, em seguida, o alho até que fiquem dourados, adicione o pimentão picado e, em seguida, o palmito pupunha picado em cubos pequeno;
- Coloque o coentro picado e a páprica defumada, continue refogando até encorpar, em seguida adicione o creme de abóbora e cozinhe até que engrosse;
- Com uma colher de sopa, recheie as abóboras e finalize com a farofa de castanha do pará.

Farofa

- Rale as castanhas do pará ou bata no liquidificador até que forme uma farinha e reserve.
- Em uma frigideira, refogue o alho poró picado até que fique dourado junto com o galho de alecrim, em seguida, remova o galho e adicione a farinha de castanha do pará, coloque e o cominho e deixe dourar e reserve.

Rendimento:
6 porções

Bolinho do mar de shimeji

INGREDIENTES

- 500 gramas de shimeji branco
- 300 gramas de mandioca cozida e amassada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 folha nori triturada
- $\frac{1}{2}$ limão espremido
- 3 colheres de sopa de coentro picado
- 1 colher de chá de pimenta do reino
- 1 xícara de farinha de trigo
- Sal a gosto
- Óleo para fritar

PREPARO

- Comece limpando o shimeji, removendo a parte inferior. Deixe o shimeji seco com o auxílio de papel toalha ou pano. Em seguida, triture o shimeji no processador até que fique levemente granulado, use o modo pulsar para controlar, para que não fique muito processado ao ponto de massa;
- Em uma vasilha grande, coloque a mandioca bem cozida e amassada ao ponto de purê, misture os demais ingredientes;
- Misture até que fique homogêneo e a massa firme para moldar;
- Molde os bolinhos em forma de croquete, passe levemente na farinha de trigo, remova o excesso e frite por imersão em óleo quente;
- Evite colocar em papel toalha após frito, de preferência deixe secando a gordura em uma grade.

entrada



Rendimento:
12 porções

Ceia
de Natal

SVB
Sociedade
Vegetariana
Brasileira

Tofu à portuguesa

prato principal

INGREDIENTES

- 500 gramas de tofu
- 200 gramas de batata laminada
- 2 tomates em rodelas
- 1 cebola grande em rodelas
- 1 pimentão vermelho grande em rodelas
- 100 gramas de azeitonas
- 3 dentes de alho amassados
- 1 folha nori
- 2 colheres de sopa de salsinha
- 1 galho de tomilho
- sal a gosto

PREPARO

- Comece cortando o tofu em cubos médios, em seguida, coloque em um refratário com sal e regue com azeite, leve ao forno a 210 graus por 15 minutos, até que doure e forme uma casca por fora, reserve;
- Em uma vasilha grande, coloque o tofu, os tomates, a cebola, o pimentão, a batata laminada e as azeitonas;
- Em seguida, coloque os dentes de alho amassados, o tomilho picado, a alga nori triturada em pequenas partes, sal e azeite e misture bem até que envolva todos os ingredientes;
- Ajeite tudo em um refratário retangular alternando as camadas, por fim salpique a salsinha picada e leve para assar a 210 graus por 20 minutos e sirva.



Rendimento:
10 porções

Medalhão de shitake ao molho de laranja

prato principal

INGREDIENTES

Para o medalhão

- 800 gramas de shitake
- 4 dentes de alho amassados
- 1 colher de chá de cominho
- $\frac{1}{4}$ de xícara de azeite
- 1 colher de sopa de páprica defumada
- 3 colheres de sopa de shoyu
- 3 colheres de sopa de cebolinha picada
- 1 xícara de farinha de rosca ou até dar o ponto
- sal a gosto

Para a abobrinha

- 2 abobrinhas grande
- Azeite
- 1 colher de chá de pimenta do reino
- Sal a gosto

Para o molho de laranja

- Suco de 4 laranjas pêra
- 1 colher de chá de açúcar
- 1 galho de alecrim
- 1 cebola pequena picada
- $\frac{1}{4}$ de colher de chá de noz moscada
- 1 colher de sopa de amido de milho
- Sal a gosto



Ceia
de Natal

SVB
Sociedade
Vegetariana
Brasileira

PREPARO

Medalhão

- Comece batendo o shiitake no processador até que fique granulado, não bata muito para que não vire uma massa. Transfira o shiitake batido para um bowl e coloque os demais ingredientes para o medalhão, misture até que fique homogêneo e a massa firme, caso seja necessário adicione um pouco mais de farinha de rosca para chegar no ponto de moldar. Molde os medalhões deixando um pouco menor do que o tamanho da espessura da abobrinha, pois a abobrinha irá diminuir de tamanho. Coloque em uma forma untada com óleo vegetal e leve ao forno por 25 minutos ou até que fiquem firmes e dourados, reserve.

Molho

- Refogue a cebola e adicione o galho de alecrim, deixe o alecrim por 2 minutos e depois remova. Em seguida, coloque o suco das laranjas, o açúcar, o sal e a noz moscada e deixe cozinhando em fogo baixo. Dissolva o amido de milho com um pouco de água e adicione à panela, mexa até que comece engrossar e desligue o fogo.

- Coloque o molho sobre os medalhões, leve ao forno novamente por 10 minutos e sirva.

Abobrinha

- Remova as pontas das abobrinhas e corte no sentido do comprimento. Coloque as abobrinhas em uma peneira, salpique sal e deixe por aproximadamente por 10 minutos para eliminar a maior parte da água. Em seguida, coloque pimenta do reino, acerte o sal e frite as abobrinhas na frigideira dos dois lados até que fiquem douradas. Espere esfriar e envolva o medalhão com a abobrinha ainda na assadeira onde está o medalhão, prenda a abobrinha com um palito de dente e reserve.

Rendimento:
7 porções



Salpicão de grão de bico

INGREDIENTES

- 200 gramas de grão bico
- 1 folha de louro
- 1 cenoura ralada
- 100 gramas de milho
- 100 de ervilha
- 100 gramas de batata palha
- 80 gramas de uva passas
- 1 cebola roxa fatiada em meia lua
- 150 gramas de vagem
- 100 gramas de azeitona verde
- 30 gramas de salsinha picada

Para a maionese

- 100 ml de água
- 25 gramas de extrato de soja
- 5 gramas de sal
- 2 dentes de alho
- 40 gramas de gergelim
- 100 ml de óleo vegetal
- $\frac{1}{2}$ limão
- Sal a gosto

PREPARO

- Comece deixando o grão de bico de molho por, no mínimo 8 horas, após o tempo de molho, descarte a água e leve os grãos à panela de pressão, com uma nova água cobrindo os grãos. Acrescente a folha de louro, sal e um fio de óleo vegetal e cozinhe por aproximadamente 25 minutos, até que os grãos estejam macios. Escorra a água e reserve os grãos para esfriarem.
- Corte a vagem em cubos e refogue com um pouco de azeite por 5 minutos até que estejam macias e deixe esfriar.
- Em uma vasilha coloque todos os ingredientes, misture bem e reserve.



guarnição

Maionese

- Bata os ingredientes no liquidificador, exceto o óleo, por 1 minuto, para que triture o gergelim e o alho até que fique um líquido liso.
- Diminua a velocidade e adicione o óleo aos poucos, deixando cair em fio enquanto bate. Aumente a velocidade conforme o óleo for acabando e a maionese engrossando.
- Em seguida, misture toda a maionese à vasilha dos ingredientes do salpicão e, por último, a batata palha.
- Sirva frio.

Rendimento:
10 porções

Ceia
de Natal

SVB
Sociedade
Vegetariana
Brasileira

Farofa natalina

INGREDIENTES

- 400 gramas de farinha de milho grossa
- 1 xícara de nozes picada
- $\frac{1}{2}$ xícara de uvas passas brancas
- 1 lata de milho em conserva
- 1 pimentão vermelho picado
- $\frac{1}{2}$ xícara de azeitona fatiada
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho amassados
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- Óleo para refogar
- Sal a gosto

PREPARO

- Em uma frigideira grande, refogue a cebola e em seguida o alho, até que fiquem dourados. Em seguida, adicione os demais ingredientes, exceto a farinha de milho.
- Continue refogando até que esteja sem líquidos e, por fim, adicione a farinha de milho e deixe dourar, sempre mexendo.

guarnição



Rendimento:
11 porções



Ceia
de Natal

SVB
Sociedade
Vegetariana
Brasileira

Pannacotta com geleia de morango

sobremesa

INGREDIENTES

Para a Pannacota

- 400 gramas de amendoim cru sem sal
- 1 litro de água
- 1 colher de chá de agar agar
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- $\frac{1}{2}$ xícara de açúcar

Para a geleia

- 500 gramas de morangos maduros
- 1 colher de sopa de hortelã picada
- 1 limão taiti
- 1 xícara de açúcar



Ceia
de Natal

SVB
Sociedade
Vegetariana
Brasileira

PREPARO

Pannacota

- Deixe o amendoim de molho por no mínimo 4 horas. Em seguida, coloque o amendoim e 1 litro de água filtrada no liquidificador e bata por 3 minutos, até que triture todo o amendoim e fique homogêneo;
- Em seguida, passe o leite em uma peneira fina ou um voal, descarte o resíduo e reserve o leite;
- Coloque o leite frio em uma panela, misture o agar agar até que se dissolva completamente e, em seguida, adicione os demais ingredientes;
- Leve ao fogo médio por aproximadamente 15 minutos, até que comece ferver e engrossar, sempre mexendo para que não grude no fundo. Desligue o fogo e coloque em taças de sobremesa e leve à geladeira para firmar.



Geleia

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até que formem um purê liso, em seguida, coloque a mistura em uma panela pequena e cozinhe em fogo médio até que comece engrossar e caramelizar, mexendo às vezes para não queimar no fundo;
- Quando a pannacota firmar, coloque a geleia por cima e leve a geladeira novamente para gelar.

Rendimento :
5 porções

Rabanada

INGREDIENTES

- 1 baguete amanhecida (verificar ingredientes do pão)
- Dica:** *guarde o pão em uma sacola plástica para que não endureça.*
- 200 gramas de amendoim (para o leite vegetal)
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- $\frac{1}{2}$ colher de sopa de canela em pó
- $\frac{1}{2}$ xícara de açúcar
- óleo vegetal para fritar
- mistura de açúcar refinado e canela para polvilhar

PREPARO

- Deixe o amendoim de molho por no mínimo 4 horas. Em seguida, coloque o amendoim e 1 litro de água filtrada no liquidificador e bata por 3 minutos, até que triture todo o amendoim e fique homogêneo;
- Corte a baguete com 5 cm de espessura, reserve.
- Em um bowl, coloque o leite e os demais ingredientes. Com a ajuda de um garfo ou batedor, misture bem até que fique homogêneo, sem bolinhas de canela.
- Mergulhe rapidamente o pão na mistura do bowl e deixe escorrer o excesso.
- Frite em óleo quente, deixe escorrer e polvilhe com açúcar e canela.

sobremesa



Rendimento:
6 porções

Ceia de Natal

Por Chef Myllena Salles



Contribua com a SVB, filie-se: www.svb.org.br/filiacao

