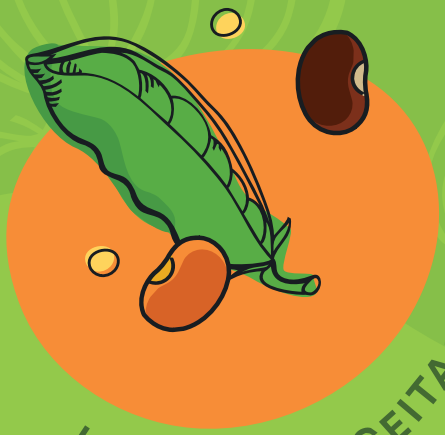
Licenciado para - Cardápio Escolar Sustentável - 42346741841 - Protegido por Eduzz.com



LIVRO DE RECEITAS

CARDÁPIO ESCOLAR

Sustentável

MÓDULO 4

@segundasemcarne

Sociedade Vegetariana Brasileira

codae
COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PREFEITURA DE SÃO PAULO

PREFEITURA DE SÃO PAULO
EDUCAÇÃO

Licenciado para - Cardápio Escolar Sustentável - 42346741841 - Protegido por Eduzz.com

Homus de grão-de-bico e beterraba

Ingredientes

- 300 gramas de grão-de-bico
- 1/2 beterraba (em cubos pequenos) cozida
- 1 limão espremido
- 1/3 de xícara de óleo ou azeite
- 3 dentes de alho amassados
- Sal à gosto

Preparo

1. Comece deixando o grão de bico de molho por no mínimo 12 horas. Após o tempo de molho, escorra a água e lave o grão de bico. Cozinhe com sal, um fio de óleo e a folha de louro por aproximadamente 25 minutos, até que os grãos estejam bem macios.
2. Bata tudo no liquidificador ou processador até que forme uma pasta homogênea e lisa.
3. Deixe esfriar e sirva.

Rendimento: 10 porções

Licenciado para - Cardápio Escolar Sustentável - 42346741841 - Protegido por Eduzz.com

Homus de grão-de-bico e abóbora

Ingredientes

- 300 gramas de grão-de-bico
- 200 gramas de abóbora cabotian
- Cheiro verde à gosto
- 3 dentes de alho amassados
- 1 limão espremido
- 3 colheres de sopa de azeite ou óleo
- Sal à gosto

Preparo

1. Deixe o grão de bico de molho por no mínimo 8 horas, descarte a água do molho e leve a panela de pressão com uma nova água cobrindo os grãos, coloque a folha de louro, óleo vegetal e sal, cozinhe grão de bico por aproximadamente 25 min, o grão deverá ficar bem macio, teste espremendo um grão com os dedos.
2. Corte a abóbora em cubos e leve ao forno com sal e um fio de óleo por aproximadamente 20 minutos, até que fique macia e dourada.
3. Em seguida leve ao processador ou liquidificador todos os ingredientes e bata até formar uma pasta, se necessário acrescente água para que não fique tão grosso.

Rendimento: 10 porções

Licenciado para - Cardápio Escolar Sustentável - 42346741841 - Protegido por Eduzz.com

Homus de grão-de-bico e cheiro verde

Ingredientes

- 300 gramas de grão-de-bico
- Cheiro verde à gosto
- 3 dentes de alho amassados
- Suco de 2 limões
- 1/3 de xícara de óleo ou azeite
- Sal à gosto

Preparo

1. Deixe o grão de bico de molho por no mínimo 8 horas, descarte a água do molho e leve a panela de pressão com uma nova água cobrindo os grãos. Coloque a folha de louro, óleo vegetal e sal, cozinhe o grão de bico por aproximadamente 25 minutos, escorra o caldo e reserve.
2. O grão deverá ficar bem macio. Teste espremendo um grão com os dedos.
3. Coloque todos os ingredientes no processador e bata até que forme uma pasta lisa.
4. Se necessário, adicione um pouco de água ou mais suco de limão para facilitar na hora de bater.

Rendimento: 10 porções

Licenciado para - Cardápio Escolar Sustentável - 42346741841 - Protegido por Eduzz.com

Hambúrguer de grão-de-bico e beterraba

Ingredientes

- 200 gramas de grão-de-bico
- 2 colheres de sopa de óleo
- Sal e cheiro verde à gosto
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho amassados
- 1 beterraba cozida
- 1/2 xícara de farinha de mandioca

Preparo

1. Comece deixando o grão de bico de molho por 12 horas. Após o tempo de molho, descarte a água e lave o grão de bico. Cozinhe na panela de pressão com o louro, sal e um fio de óleo. Cozinhe por aproximadamente 25 minutos, até que os grãos estejam bem macios.
2. Amasse o grão de bico ou bata em um processador.
3. Em uma bacia adicione os demais ingredientes e misture até que fique uma massa homogênea.
4. Separe a massa em bolas médias de aproximadamente 100 gramas, achate para formar o hambúrguer e ajuste as bordas.
5. Coloque em uma assadeira untada com óleo e asse por aproximadamente 20 minutos em forno pré aquecido a 210 graus.

Rendimento: 07 porções