

ALIMENTAÇÃO
NATURAL
PARA O DIA A DIA







COMPANHIA DE MESA

ALIMENTAÇÃO NATURAL

100 receitas vegetarianas
com ingredientes simples

PARA O DIA A DIA

SARAH BRITTON

Tradução:
BRUNO FIÚZA

Consultoria:
FLAVIA G. PANTOJA





Para Mikkel e Finn, pelo interminável intercâmbio de nutrientes.





SUMÁRIO

—
INTRODUÇÃO 8
SIMPLIFICANDO A VIDA
NA COZINHA 10

SOPAS QUE SUSTENTAM 15
SALADAS Suntuosas 51
PRATOS PRINCIPAIS QUE ALIMENTAM 92
acompanhamentos simples e
pequenos pratos 151
PETISCOS 185

COMO COMPRAR E ESTOCAR
INGREDIENTES BÁSICOS 230
AGRADECIMENTOS 234
ÍNDICE REMISSIVO 235

INTRODUÇÃO

Lá estava aquele repolho sobre minha tábua de corte – humilde, despretenso e quieto, nada *sexy*. Sem o orgulho e a persuasão dos brócolis, nem a dignidade e a elegância de uma cenoura. No entanto, era barato, um produto básico confiável do meu mercado, e eu queria fazê-lo brilhar. Queria brincar com ele. Ou eu fazia algo interessante com aquela humilde cabeça ou perderia toda a fé de que os vegetais simples, comuns, podem ser transformados em algo realmente especial. Provar que eu não preciso ir à feira de produtores para elaborar uma refeição inspirada. E que eu não teria de ficar escrava do fogão para conseguir servir o jantar.

Cortei a cabeça de repolho em quatro, esquentei um pouco de caldo de legumes, cozinhei os pedaços e depois coloquei numa frigideira quente para grelhar. Aquela modesta brassicácea se transformou por completo em algo tão delicioso que mal pude conter minha empolgação. Era defumado, saboroso e rico. Preparei um molho com nozes torradas e alho, acrescentei um pouco de maçã e salsinha picadas, e de repente criei uma refeição com sabores intensos e complexos, utilizando ingredientes tão simples que aquilo parecia o maior triunfo culinário da minha vida.

Depois de receber a carta de mais uma estudante perguntando como poderia comer de forma saudável com seu orçamento limitado e seus horários de trabalho malucos, me lembrei do prato de repolho que havia

preparado na noite anterior e percebi que *ali* estava a resposta. Sim, eu gosto de ingredientes exóticos, mas, na verdade, a maior parte da minha dieta consiste em vegetais, frutas, legumes e grãos que não precisam de muita elaboração. Na verdade, encontro a maior parte dos meus ingredientes favoritos no mercado do bairro. Essas cartas me inspiraram a criar receitas que todo mundo pode preparar, dentro de quase qualquer orçamento, em qualquer dia da semana. Essas cartas me inspiraram a escrever este livro.

Todos nós sabemos da importância de comer alimentos balanceados e nutritivos, mas para muitos de nós o desafio de criar um jantar saudável pode parecer angustiante quando pensamos que temos de fazer visitas especiais a empórios gourmet ou lojas de produtos naturais para comprar ingredientes caros, que não podemos utilizar integralmente, e que teremos de cozinhar com técnicas com as quais às vezes não estamos familiarizados – além das outras responsabilidades do dia a dia. Na verdade, caprichar demais no jantar para transformá-lo num evento requintado costuma ter o efeito oposto do desejado: pode nos condenar ao fracasso. Quero ajudar você a superar esses desafios, oferecendo “blocos de montar” para criar refeições simples e deliciosas com itens básicos da despensa e ingredientes acessíveis, usando técnicas culinárias fáceis de dominar. Com o

tempo, espero que você ganhe confiança suficiente para inventar variações dessas receitas e preparar suas próprias refeições – e apaixonar-se pela ideia de aplicar sua criatividade na cozinha.

Esta coletânea de receitas celebra todos os ingredientes bons e simples que você provavelmente tem na geladeira ou que pode comprar sem ter de ir muito longe. Se você tem a sorte de morar perto de um bom supermercado, loja de produtos naturais ou feira de produtores, sem dúvida encontrará ainda outros produtos locais e orgânicos, e, com eles, a inspiração.

O que este livro me ensinou é que comida saudável e saborosa não precisa ser cara nem complicada. Enquanto o escrevia, eu insisti, aprendi e comorei mais que nunca, porque, apesar do desafio, provei que podemos comer bem, mesmo gastando pouco, mesmo numa simples terça-feira.

RECEITAS INSPIRADAS PARA UMA NOITE QUALQUER

O livro está dividido em cinco capítulos que seguem vagamente as estações – cada um começando pela primavera e fluindo pelas demais –, mas você pode fazer essas receitas o ano todo com os ingredientes que tiver à sua disposição.

Os dois primeiros apresentam “Sopas que sustentam” e “Saladas suntuosas”. Embora as receitas nesses capítulos possam ser servidas como acompanhamentos, todas são substanciais o bastante para se tornar a peça central da refeição numa noite corrida de meio de semana.

Você vai perceber que a maioria das receitas inclui uma nota de “Adianto”. Ela mostra como uma receita se transforma em outra utilizando sobras, e lhe dará sugestões sobre como cozinhar um pouco mais de certo ingrediente (por exemplo, grão-de-bico) para adiantar o preparo de outra receita do livro. Isso torna a refeição de amanhã muito mais prática: ao usar essas dicas, você pode planejar com facilidade as compras e as refeições da semana e economizar bastante tempo. Elas estão explicadas em detalhes na p. 11.

O capítulo “Pratos principais que alimentam” é repleto de ideias originais e surpreendentes sobre como transformar itens básicos da lista de compras em pratos principais fascinantes. Embora essas receitas não sejam complicadas, elas contêm mais ingredientes que as dos outros capítulos. É aqui que os boxes de “Adianto” se tornam especialmente úteis, porque eles vão estimulá-lo a cozinhar o suficiente de um ingrediente para preparar duas refeições.

O capítulo seguinte é “Acompanhamentos simples e pequenos pratos”. Essas receitas levam poucos ingredientes e podem ser preparadas rapidamente, mas vão surpreender com seus sabores marcantes e encorpados. Todas elas podem facilmente ser transformadas em pratos principais apenas usando as dicas do box “Eu quero mais!”. Se você ainda está dando os primeiros passos na culinária saudável, este é, sem dúvida, um ótimo capítulo para começar, pois as receitas são rápidas e fáceis. Os “Acompanhamentos simples e pequenos pratos” funcionam como guarnição para pratos principais, ou você pode preparar vários deles de uma vez para criar um tradicional almoço de família.

“Petiscos” completam o livro com comidinhas perfeitas para um lanche da tarde. Molhos, pastas, biscoitos e afins também rendem fantásticos aperitivos, e combiná-los cria uma mesa impressionante para ocasiões especiais. Os petiscos doces e saudáveis são perfeitos para aproveitar qualquer hora do dia, do café da manhã à sobremesa, e muitos deles são fáceis de transportar, sendo maravilhosos para recheiar sua marmita!

Cada capítulo abre com uma receita “3 versões”: uma base simples que você pode variar com facilidade – desde uma salada de couve kale até um brownie de chocolate. Divirta-se com elas, e assim que você pegar o jeito, crie suas próprias “3 versões”. Além disso, as receitas estão devidamente rotuladas para que você planeje de forma prática suas refeições: “V” para vegana, “SG” para sem glúten, “C” para crua e “SGr” para sem grãos.

SIMPLIFICANDO A VIDA NA COZINHA

Há muitas maneiras maravilhosas de economizar tempo na cozinha, e mesmo que você goste de cozinhar tanto quanto eu, tenho certeza de que também adora passar suas horas preciosas fazendo outras coisas.

BLOCOS DE MONTAR PARA AS REFEIÇÕES

Em minha perspectiva sobre a culinária, encaro os ingredientes como se fossem blocos de montar. Primeiro crio o alicerce da refeição, que pode ser qualquer coisa, como grãos, leguminosas, vegetais ou folhas verdes. Uma vez isso no lugar, acrescento outros elementos para tornar o prato interessante, como legumes assados, abacate, homus ou até um ovo cozido. Posso parar nesse ponto, se não tiver mais tempo, e ficar com uma refeição simples, mas deliciosa. Se eu tiver mais tempo, no entanto, deixo-a especial adicionando brotos, salsa e/ou queijo de cabra, seguidos de um molho. Se eu me sentir muito ambiciosa, vou tostar algumas sementes, picar algumas ervas ou cortar pimentas frescas para dar um toque especial à refeição.

Blocos de montar permitem compor um prato a partir do entendimento do que faz uma refeição deliciosa, em vez de nos prender a ingredientes específicos. Essa abordagem também possibilita identificar o papel dos vários ingredientes em determinado prato, para que você possa facilmente ajustá-los e personalizá-los,



dependendo do que já tem na geladeira ou na despensa, da estação, de preferências alimentares e gostos. Você pode até transformar suas velhas receitas favoritas apenas trocando os blocos para criar algo completamente novo. Cozinhar fica muito mais prático, criativo, livre e divertido!

Um exemplo dessa perspectiva é um prato que eu faço muitas vezes para o jantar: salada. Para montar sua refeição, basta apenas:

PREPARE A BASE	TORNE-A INTERESSANTE	ACRESCENTE ALGO ESPECIAL	VAI MOLHO? (opcional)	DÊ UM TOQUE FINAL (opcional)
quinoa	cenoura	lentilha-verde	Molho de tahine e hortelã (p.63)	Dukkah (p.26)
arroz integral	batata-doce	grão-de-bico	Molho romesco (p.195)	coentro
couve kale massageada	lentilha-negra	ovo cozido mole	Chermoula (p.148)	pimenta-calabresa em flocos
macarrão integral	brócolis	broto de feijão-mungo (ver Brotos básicos, p.23)	Molho de manteiga de amêndoas (p.135)	Sal de gergelim (p.157)
cuscutz	abacate	feijão-preto	Salsa de rabanete e coentro (p.108)	sementes de abóbora tostadas
batata-doce assada	feijão-preto	Repolho cítrico picante (p.99)	Molho picante de tahine e gengibre (p.104)	nozes-pecãs tostadas
polenta	beterraba assada	queijo de cabra	Molho de limão, hortelã e tâmara (p.57)	Picles de cenoura e gengibre (p.87)
pão integral	Homus básico (p.187) ou outra pasta de grãos	broto de lentilha (ver Brotos básicos, p.23)	Pesto de rúcula (p.141)	azeitonas picadas

ADIANOS (COZINHAR A MAIS DE PROPÓSITO)

Desenvolvi uma forma de comer bem todos os dias sem gastar muito tempo na cozinha usando o que eu chamo de *adianto*. Um adianto é uma sobra intencional que utilizo logo no dia seguinte, ou mesmo semanas depois.

Por exemplo, na segunda-feira eu cozinho quinoa para uma grande Salada de quinoa (p.91), mas faço o dobro, de modo a ter um adianto na terça-feira. Na terça-feira eu cozinho o dobro da lentilha de que preciso para uma receita de quinoa e lentilha, e guardo as lentilhas extras para um adianto na quarta-feira. Na quarta eu preparo uma panela grande de arroz integral para misturar com as lentilhas, e assim por diante.

Os adiantos não funcionam apenas com ingredientes básicos, mas também com legumes assados, massa de torta, picles rápidos, manteiga de nozes, queijo com sementes, coberturas, caldos e molhos. Você verá exemplos disso em quase todas as receitas do livro. Cozinhar se torna muito mais divertido e prazeroso se você passa mais tempo montando os pratos que debruçado sobre um fogão quente. Sim, haverá dias de investimento em que

you will make a large quantity of bars of granola, dressing for salad and whole grain rice, but then you will have blocks for many meals. You will see your freezer and despensa se encherem desses blocos, e suas refeições ficarão mais rápidas de montar, mais balanceadas e saborosas, enquanto o tempo gasto na cozinha diminui.

USE O FREEZER (NÃO SÓ PARA FAZER GELO!)

Por muitos anos meu freezer foi um espaço para guardar picolés e pedaços de pão havia muito tempo esquecidos. Então eu percebi que poderia ser muito mais... Ele é como uma máquina do tempo de comida! Congelar alimentos prontos, especialmente feijões e grãos, é uma maneira inteiramente legítima de aproveitar melhor seu tempo e suas refeições.

Eis alguns itens que eu sempre tenho à mão no freezer, e por quanto tempo eles podem ser congelados:

- feijões cozidos (6 meses)
- grãos cozidos (6 meses)
- vegetais congelados, como ervilhas-verdes (8 a 10 meses)
- pão, wraps, muffins, outros produtos assados (6 meses)

COMO MELHORAR O SABOR

Ao longo de muitos anos de culinária, aprendi a melhorar o sabor de todo tipo de alimento sem precisar de utensílios extravagantes. As receitas deste livro usam todas as minhas técnicas favoritas, mas achei que seria divertido destacá-las aqui, para tirar você da rotina e deixar aflorar sua própria veia criativa na culinária.

Grelhar

Se há uma técnica que se deve dominar, aqui está. Grelhar a comida torna os alimentos deliciosos por causa de uma coisa chamada reação de Maillard. Esse processo complexo acontece quando os açúcares e aminoácidos no alimento reagem ao calor elevado, criando e liberando centenas de moléculas potentes que intensificam o sabor do que você está comendo. Parece complicado, mas tudo que você precisa fazer é aumentar o fogo e mãos à obra! Lembre-se de que o objetivo é caramelizar, e não queimar a comida. Uma fronteira sutil, mas importante.

EXPERIMENTE: Babaganuche de berinjela defumada com pinoli (p.167), Salada Caesar grelhada com croûtons de grão-de-bico (p.61).

Tostar

Assim como grelhar, tostar também provoca a reação de Maillard, resultando na mesma comida, mas com perfumes mais intensos. Os ingredientes que mais se beneficiam da tostadura são as oleaginosas, as sementes, as especiarias, os grãos e, claro, o pão. Você pode tostar quase tudo na panela, mas a maneira mais lenta e realmente eficaz é o forno. Com ingredientes de formas irregulares, como nozes, o calor só chega às partes do alimento que tocam a superfície da panela, geralmente criando pontos queimados, enquanto o restante do ingrediente continua cru. No forno você pode cercar a comida de calor, criando um produto tostado de maneira uniforme com sabor realmente incrível. A única desvantagem do forno é que você não pode ficar de olho na comida, então, tire a travessa regularmente e verifique o ponto para evitar que ela queime.

EXPERIMENTE: Molho de nozes tostadas (p.84), Barras de granola com mel e amêndoas (p.218).

Assar

Método de cozimento testado e aprovado, é um dos que eu mais uso. E não apenas para vegetais – frutas e queijos também ganham um belo tratamento do forno. O processo de assar ajuda a evaporar os líquidos do alimento que você está cozinhando, o que por sua vez intensifica os sabores naturais. Açúcares caramelizam e sabores pungentes se suavizam, dando origem a outros mais doces e agradáveis.

EXPERIMENTE: Rabanete assado com abacate e sal de gergelim (p.157), Ameixas frescas assadas com balsâmico, espinafre e queijo de cabra (p.70).

Marinar ou infundir

Essa técnica consiste em preparar uma combinação intensamente aromatizada de especiarias, ervas e temperos na qual mergulhar a comida. Isso a infunde com muito mais sabor. Você pode prepará-la imediatamente ou deixá-la crua. Às vezes, recomendo colocar o alimento na marinada após o cozimento, enquanto ainda está quente, fazendo com que ele absorva ainda mais sabor.

EXPERIMENTE: Pimentão vermelho assado e marinado com grão-de-bico (p.164), Pizza de Portobello (p.119)

Adicionar sal

Às vezes uma pitada extra de sal pode significar a diferença entre um prato simples e outro realmente saboroso. Se você sentir que está faltando algo, experimente acrescentar um pouco de sal antes de qualquer outra coisa e veja se faz diferença – especialmente em doces e sobremesas (confie em mim). Acrescente o sal pouco a pouco, à medida que cozinha, provando sempre. Minhas receitas tendem a ser menos salgadas que aquelas às quais a maioria das pessoas está acostumada, mas você pode salgar de acordo com sua preferência.

EXPERIMENTE: Brócolis com ghee de alho e pinoli (p.171), Sorvete magnífico de banana e amêndoas (p.221).

Acrescentar um pouco de acidez

Se você perguntar à maioria dos chefs profissionais o que falta numa refeição caseira, eles quase sempre dirão: “Acidez.” A acidez dá azedume, brilho e sabor, e o mais importante: equilíbrio! Há duas maneiras de acrescentar acidez aos alimentos: cítricos (suco de limão) ou vinagre (adoro vinagre de maçã). Pickles são

um complemento fabuloso para muitos pratos, e não é preciso muita acidez para sua comida passar de sem graça a fabulosa; se você pesar a mão na acidez, adicione algo doce (por exemplo, xarope de bordo puro) ou gorduroso (por exemplo, azeite de oliva prensado a frio) para equilibrar as coisas.

EXPERIMENTE: Salada cítrica de beterraba crua e quinoa com endro e azeitonas (p.91), Pico-de-gallo (p.112).

Finalizar com gordura

Gordura é sabor. Na verdade, estamos biologicamente conectados para gostar do sabor da gordura porque é a forma mais densa de energia à disposição, e por muito tempo nossa sobrevivência dependeu dela. A gordura também nos ajuda a nos sentirmos saciados – e, portanto, é um elemento importante de qualquer prato. Nós nos sentimos mais satisfeitos ao consumir gorduras e óleos porque eles levam mais tempo para ser digeridos, uma das razões pelas quais as dietas com pouca gordura geralmente fracassam – as pessoas tendem a sentir fome logo depois de consumir alimentos com baixo teor de gordura. Como frutas e legumes são relativamente pobres em gordura, a maioria das minhas receitas também é. Por isso, muitas vezes sugiro regar o prato finalizado com azeite, que não só oferece untuosidade e uma textura cremosa como também satisfaz.

EXPERIMENTE: Maionese divina infalível (p.111), Cenoura com manteiga noisette, pistaches e endro (p.163).

Decorar antes de servir

Adicionar ingredientes com toneladas de sabor enquanto você está finalizando a preparação e o cozimento não é propriamente uma técnica, mas uma forma interessante de aumentar a personalidade das receitas. É o que vai levar seus amigos a exclamarem “Uau! Como você fez isso?” e fazer você se sentir um profissional. Algumas das minhas decorações favoritas são ervas frescas, alcaparras, azeitonas, pimenta vermelha em flocos, raspa de limão, castanhas e sementes torradas, coco tostado, misturas de especiarias, óleos aromatizados e flocos de alga nori. Ter sempre um ou mais desses elementos em sua cozinha lhe dá superpoderes de sabor.

EXPERIMENTE: Raízes assadas muito simples com dukkah (p.183), Sal de gergelim (p.157).





A top-down view of a rustic meal. In the upper left, a white bowl contains a vibrant red soup with sliced red peppers, yellow corn, and a basil leaf. In the lower right, a larger white bowl is filled with a hearty vegetable soup containing spiral pasta, chickpeas, red kidney beans, broccoli, and carrots. To the right, a light green plate holds several slices of toasted, seeded bread. In the foreground, several dark, seeded crackers are scattered on a light-colored, textured napkin. A silver spoon lies on the napkin between the two bowls. The entire scene is set on a dark, weathered wooden table.

SOPAS
que sustentam

MINISTRONE, 3 VERSÕES	17
SOPA RÁPIDA DE ERVILHA E ENDRO	21
GASPACHO DE BROTO DE FEIJÃO-MUNGO	22
SOPA FRIA E RELAXANTE DE PEPINO E ABACATE COM HORTELÃ E DUKKAH	24
CREME Suntuoso de Cogumelos com CROÛTONS DE ALHO E ERVAS	27
SOPA NORTE-AFRICANA DE TOMATE SECO COM TOPPING DE CUSCUZ	30
SOPA DE ERVILHA COM GENGIBRE E LIMÃO	33
SOPA DE ALHO DOS SONHOS	34
SOPA AZEDINHA DE FEIJÃO-PRETO E LEITE DE COCO	37
SOPA DE MILHO E CASTANHA-DE-CAJU COM ÓLEO DE CHIPOTLE	38
CALDO DE BRÓCOLIS E MANJERICÃO COM MACARRÃO E SAL DE GERGELIM	40
SOPA SUPERDETOX DE COENTRO, ESPINAFRE E BATATA-DOCE	43
SOPA AVELUDADA DE ALHO ASSADO E BETERRABA COM MOLHO DE IOGURTE E MOSTARDA	44
DAL DE CURRY E LEITE DE COCO	47
SOPA DE FORNO ESPERTA DE PASTINACA	48

PÁGINA ANTERIOR, da esquerda para a direita: Minestrone de primavera (p.17);
Minestrone de verão (p.18); Minestrone de outono (p.19).

MINISTRONE, 3 VERSÕES

Minestrone é uma clássica sopa de legumes italiana incrivelmente variada. Como é feita tipicamente com ingredientes sazonais, tomei a liberdade de criar três receitas – para a primavera, o verão e o outono. Cada uma dessas sopas tem um sabor distinto, mas todas começam com óleo, cebola, sal e alho, e depois seguem para onde quer que a estação aponte. Adoro acrescentar feijão às sopas para encorpar e dar substância, mas as lentilhas também funcionam muito bem. Se você não quiser adicionar massa à sua sopa, experimente usar um descascador julienne para fazer macarrão com os vegetais da estação, como faço na versão de verão. *Buon appetito!*

MINISTRONE DE PRIMAVERA

SERVE 6-8 PESSOAS

- 1 Encha uma panela média com água e leve para ferver. Acrescente 1½ colher (chá) de sal e a massa e cozinhe até ficar al dente, de acordo com as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
- 2 Numa panela grande, derreta o óleo de coco em fogo médio. Acrescente as cebolas, a 1½ colher (sopa) de sal restante e misture bem. Refogue por cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando, até que a cebola amoleça e comece a caramelizar levemente.
- 3 Acrescente o alho, a cebolinha fresca, o caldo e deixe ferver. Adicione as ervilhas, os aspargos, a ervilha-torta e o feijão-branco e cozinhe por 3 a 4 minutos, até as ervilhas ficarem de um verde brilhante.
- 4 Retire do fogo e junte a acelga, a salsinha, a pimenta-do-reino e o suco de limão. Misture para a acelga murchar.
- 5 Adicione a massa cozida imediatamente antes de servir. Tempere com sal. Sirva quente, com um fio de azeite extravirgem.



- 2 colheres (sopa) de sal
- 1 xícara (100g) de massa seca em forma de concha (*conchiglione*), sem glúten ou integral, da marca de sua preferência
- 1 colher (sopa) de óleo de coco ou ghee
- 3 cebolas médias picadas
- 3 dentes de alho amassados
- 4 cebolinhas frescas, partes branca e verde, picadas
- 7 xícaras (1,75 litro) de caldo de legumes
- 1 xícara (150g) de ervilhas frescas ou congeladas
- 225g de aspargos picados
- 100g de ervilhas-tortas picadas
- 1½ xícara (1 lata de 225g) de feijão-branco cozido
- 2 xícaras cheias (150g) de acelga picada
- ½ xícara cheia (15g) de salsinha fresca picada
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino preta moída na hora
- 1 colher (sopa) de suco de limão espremido na hora
- azeite extravirgem, para servir



1 colher (sopa) de óleo de coco ou ghee

3 cebolas médias picadas

1 colher (chá) de sal

3 dentes de alho amassados

4 talos de aipo finamente picados

1 pimentão vermelho (sem o cabo, as sementes e os veios) picado em pequenos cubos

100g de vagens francesas picadas

500g de tomates picados em pequenos cubos

6 xícaras de caldo de legumes

1½ xícara (1 lata de 225g) de grão-de-bico escorrido e lavado

1 abobrinha pequena, cortada em julienne ou em espiral, formando tiras longas e finas como espaguete

½ xícara cheia (7g) de manjericão fresco

1 colher (chá) de pimenta-do-reino preta moída na hora

azeite extravirgem, para servir

MINISTRONE DE VERÃO

SERVE 6-8 PESSOAS

1 Numa panela grande, derreta o óleo de coco em fogo médio. Acrescente as cebolas e o sal e mexa para que o óleo envolva as cebolas. Refogue por cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando, até que a cebola amoleça e comece a caramelizar levemente.

2 Acrescente o alho, o aipo, o pimentão, a vagem e o tomate. Mexa para que eles se envolvam de óleo e refogue por cerca de 5 minutos, até tudo ficar perfumado.

3 Adicione o caldo, deixe ferver, em seguida reduza para fogo baixo e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos, até que os legumes estejam macios.

4 Retire do fogo e acrescente o grão-de-bico, a abobrinha e o manjericão. Tempere com pimenta-do-reino e sirva com um fio de azeite.



MINISTRONE DE OUTONO

SERVE 6-8 PESSOAS

- 1 Encha uma panela média com água e leve para ferver. Acrescente 1 ½ colher (chá) de sal e a massa e cozinhe de acordo com as instruções da embalagem até ficar al dente. Escorra e reserve.
- 2 Numa panela grande, derreta o óleo de coco em fogo médio. Acrescente as cebolas, 1 ½ colher (chá) de sal e misture bem. Cozinhe por cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando, até que a cebola amoleça e comece a caramelizar levemente.
- 3 Junte o alho, o alecrim, o tomilho, o alho-poró, a abóbora e as cenouras. Misture para cobrir tudo de óleo e refogue por cerca de 5 minutos, até que as ervas fiquem perfumadas.
- 4 Acrescente o caldo, deixe ferver, em seguida reduza para fogo baixo e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos, até que a abóbora e as cenouras estejam macias.
- 5 Retire do fogo e acrescente o feijão-vermelho, o espinafre, a pimenta-do-reino e a massa cozida. Sirva quente, com um fio de azeite.

2 colheres (sopa) de sal

1 xícara (100g) de massa seca em parafuso sem glúten ou integral, da marca de sua preferência

1 colher (sopa) de óleo de coco ou ghee

3 cebolas roxas médias

3 dentes de alho

2 colheres (sopa) de alecrim fresco picado

1 colher (sopa) de tomilho fresco

3 alhos-porós, partes branca e verde, picados

3 ½ xícaras (400g) de abóbora picada

5 cenouras médias picadas

8 xícaras (2 litros) de caldo de legumes

1 ½ xícara (1 lata de 250g) de feijão-vermelho cozido, escorrido e lavado

2 xícaras cheias (60g) de espinafre ou couve-manteiga (ou couve kale)

1 colher (chá) de pimenta-do-reino preta moída na hora

azeite extravirgem, para servir

