



# **Culinária Viva**

## **Gastronomia Sustentável**

*Leila D - Galleria Orgânica*



## Spaghetti Bicolor ao molho de quinua com Ervas

200 gr de quinua  
150 gr de cenoura cortada em forma de spaghetti (usar maquininha japonesa ou mandolim, para fazer as tirinhas)  
150 gr de algas (tipo spaghetti)  
3 ramos de manjeriço  
4 ramo de cebolinha  
1 limão ou 2 colheres de vinagre  
80 ml de azeite  
Sal a gosto  
Flores de capuccinha para decorar

### Modo de Fazer

Deixe a alga de moço por 2 horas, escorra e lave-a muito bem, prepare o Spaghetti de cenoura e junte com a alga e deixe na água morna com o vinagre ou no limão e sal por meia hora antes de prepara o prato, escorra quando o molho estiver pronto para montar o prato.

### Molho

Deixe a quinua de molho na água por 10h para germinar, depois escorra a água e coloque os grãos no liquidificador, junte o manjeriço a cebolinha o azeite e o sal, bata até ficar um creme.

Coloque o spaghetti no prato derrame o molho por cima e decore com as flores.

Rendimento 2 porções

---

## Tabule

### Ingredientes:

200g de trigo orgânico em grãos inteiros  
1 pepino japonês  
1 cebola  
1 tomate  
3 galinhos de hortelã  
Sal do Himalaia, azeite e limão a gosto

### Preparo:

Deixe o trigo de molho por 8 horas. Escorra e deixe descansar por mais 2 dias coberto com um pano. Lave-o de 6 em 6 horas, pois assim ele irá germinar. Pique todos os ingredientes e misture com o trigo. Tempere e sirva.

Rende: 2 porções

## Abobrinha recheada com queijo de castanha

### Ingredientes:

1 abobrinha  
100 g de castanha do pará orgânica  
1 inhame  
½ xícara de azeite orgânico  
20 g de cebolinha picada  
Folhas de manjericão fresco picadas a gosto  
Sal do Himalaia a gosto

### Preparo:

Deixe a castanha de molho por dez horas, escorra a água e bata no liquidificador junto com todos os ingredientes, menos a abobrinha. Corte a abobrinha ao meio e retire o miolo. Deixe-a de molho na água com um limão durante uma hora. Em seguida recheie a abobrinha com o queijo de castanha.

Rende: 1 porção

---

## Trouxinha de alface com castanha de caju e raízes

Pegue as folhas de alfaces, coloque o queijo de castanha e raízes e faça as trouxinhas, e pronto!

---

## Sopa de inhame

### Ingredientes:

3 inhames  
1 pé de cebolinha e salsinha  
1 limão  
sal do Himalaia e azeite a gosto

### Modo de preparo:

Rale os inhames e deixe-os de molho com limão por três horas. Em seguida bata no liquidificador todos os ingredientes e coloque em uma cumbuca de sopa. Decore com cebolinha e um fio de azeite. Sirva imediatamente.

---

## Sopa de maçã

### Ingredientes:

1 maçã  
1 bulbo médio de erva doce  
½ cebola

1 copo de água  
sal do Himalaia e azeite a gosto

**Preparo:**

Bata tudo no liquidificador e sirva imediatamente. Decore com o raminho de erva doce.

---

## Mousse de mamão

**Ingredientes:**

1 mamão papaia  
½ limão  
8 folhas de hortelã  
melado orgânico

**Preparo:**

Retire a casca e a semente do mamão e deixe a fruta no congelador por 1 hora. Em seguida bata tudo no liquidificador e coloque em uma taça de sobremesa. Passe um fio de melado, e decore com a hortelã.

Rende: 1 porção

---

## Torta do Coração

**Ingredientes**

300 g de uva passa  
300 g de aveia  
200 g de caju  
Manga  
Kiwi  
Banana  
Melado  
Limão e tangerina

**Preparo:**

Coloque as uvas de molhado por 4 horas.

O caju de molho por 8 horas.

Escorra o caju e bata no liquidificador até que se transformem em uma massa com pequenos pedaços. Reserve.

Em seguida, faça um creme das frutas.

Escorra e guarde a água da uvas, antes de fazer a pasta. Depois de pronta a pasta, separe um terço da mesma e adicione meia xícara da água em que as uvas ficaram de molho. Adicione canela a gosto e processe até obter uma calda de uva com canela.

Prepare a base misturando a pasta de uva com a farinha de amêndoas. Acrescente uma ou duas pitadas de sal. Molde a massa no formato desejado e cubra com uma camada do creme de frutas e decore com as outras frutas.