

Soja perfumada com Funcho

Ingredientes:

- 50g de soja seca
- 1/2 pimento vermelho
- 150g cogumelos
- 100g de funcho (bolbo)
- 3 colheres de sopa de molho de soja
- 4 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de café de gengibre
- asafoétida q.b.
- sumo de 1/2 limão



Preparação:

Comece por demolhar a soja, com sal e as folhas de louro, por 1h.

Findo esse tempo escorra essa água, coloque outra água e leve ao lume, deixe ferver por 5 minutos. Retire a água da cozedura.

Escorra a soja e tempere com o molho de soja, o sumo de limão e o gengibre ralado. Reserve por duas horas.

Num tacho coloque todos os ingredientes, o azeite, a asafoétida, o pimento, os cogumelos e o funcho cortado às rodela. Deixe cozinhar.

Pode acompanhar com batatas cozidas com sal. Numa frigideira antiaderente coloque azeite e sementes de sésamo e coloque as batatas nesse molho.

As propriedades do Funcho incluem a sua ação anti-inflamatória, estimulante, antiespasmódica, vermífuga, digestiva, diurética e expectorante.

Semifrio de Pêssego

Ingredientes para o bolo:

- 3 medidas de farinha
- 1 medida de açúcar
- 2 medidas de leite (pode ser de soja)
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de sopa de manteiga



Preparação:

Misturar todos os ingredientes e colocar numa forma rectangular (de ir ao forno), previamente untada com manteiga e polvilhada com farinha. Leve a forno brando até cozer e dourar.

Deixe arrefecer e desenforme, corte-o ao meio, no sentido do comprimento.



Creme de Pêssego

Ingredientes:

- 500g de pêssego
- 2 colheres de sopa de ágar-ágar
- 8 colheres de sopa de açúcar
- 3 pacotes de natas

Preparação:

Triture os morangos em puré, coloque num tacho e junte a alga ágar-ágar e a geleia de milho. Leve a lume brando, mexendo sempre até obter um creme homogéneo e sem grumos. Deixe amornar e acrescente as natas batidas bem firmes.

Verta parte do creme dos pêssegos numa forma rectangular e cubra-o com uma das partes do bolo. Verta o que sobrou e finalize com o restante bolo. Leve ao frio até solidificar.

Quando estiver sólido, desenforme sobre uma travessa e sirva decorado como desejar.



BRAHMA KUMARIS
ACADEMIA PARA UM MUNDO MELHOR

Praceta Mestre António de Sousa nº 2 1º Dtº

7800-026 Beja

Tlm: 927143295 / 968760876 . Email: beja@pt.brahmakumaris.org

www.brahmakumaris.org/portugal

