

Babatuille

Ingredientes:

Molho de tomate:

- tomates maduros cortados miudinho
- polpa de tomate q.b.
- sal, azeite q.b.
- assafoetida q.b.¹
- uma folha de louro
- água q.b.
- coentros a gosto
- manjerição a gosto

Legumes (q.b.):

- beringela
- abóbora
- pimentão vermelho
- pimentão amarelo
- pimentão laranja
- pimentão verde
- courgete



❖ Papel de alumínio

Preparação:

Molho de tomate:

Misturar todos os ingredientes, exceto os coentros e o manjerição, numa panela e levar a lume brando para cozinhar. No final colocar metade do manjerição e apagar o lume. Numa travessa de ir ao forno colocar metade do molho.

Legumes:

Primeiro colocar a beringela (cortada em rodela fina) em água com sal, pelo menos por 5 horas, para retirar o amargo deste legume. Retirar a água e secar com um pano seco.

Cortar todos os legumes em rodela muito fina.

Na travessa, onde já está o molho de tomate, arrumar os legumes alternados e em pé.

Fazer isso até que a travessa fique cheia, os espaços devem estar bem preenchidos, bem apertados.

Por cima dos legumes colocar um fio de azeite, sal, os coentros picados. Juntar agora o restante molho de tomate e mais manjerição. Cobrir a travessa com o papel de alumínio e levar ao forno por cerca de uma hora. Cuidado para não queimar os legumes.

¹ Especiaria que substitui o alho e a cebola.



Manjerição: rico em corticosterona, ajudando a melhorar a memória e no desencadeamento de circulação cerebral, reduzindo assim os danos cerebrais. Também ajuda no fortalecimento do sistema nervoso e é ainda conhecido por aliviar o *stress*. É uma fonte de fibra dietética, de proteína e contém principalmente água. Várias vitaminas como a vitamina A, vitamina B, Vitamina C, Vitamina E e Vitamina K podem ser encontradas na mesma. O manjerição é também uma boa fonte de minerais, como zinco, cálcio, manganês, magnésio, ferro e potássio.

Delícias de queijo

Ingredientes:

- 250g de tapioca granulada
- 250g de queijo mozarela
- 500ml de leite
- sal q.b.
- 1 colher de chá de pimenta preta
- óleo q.b. para fritar



Preparação:

Numa panela, colocar o leite e deixar ferver, juntar a tapioca granulada e tapar por aproximadamente 10 minutos. Juntar agora a pimenta preta e o queijo, ligar o fogão, mexendo sempre até obter uma consistência mais firme. Desligar o fogão.

Num tabuleiro retangular, forrado com papel vegetal, deitar a massa e espalhar uniformemente. Levar ao frio pelo menos por duas horas.

Retirar do papel vegetal e cortar como quiser (quadrados, retângulos, triângulos) e fritar em óleo quente por imersão até ficarem douradinhos.

Colocar sobre papel absorvente para absorver o excesso de óleo.

A **tapioca** é um alimento natural com baixo teor de sódio, vitamina B9 (ácido fólico), vitamina C, magnésio, manganês e cobre. É uma fonte significativa de ferro, sem gordura, rico em carboidratos de fácil digestão e sem glúten.

Brahma Kumaris em Beja:

Praceta Mestre António de Sousa nº 2 1º Dtº. 7800-026 Beja

Tlm: 927143295 / 968760876

Email: beja@pt.brahmakumaris.org

