

## Queijo de Tremoço

### Ingredientes:

- 1 chávena / 250 g tremoço com casca (em conserva)
- 4 colheres de chá / 4 g ágar-ágar em pó
- 8 colheres de chá / 15 g orégãos
- 2 colheres de chá / 20 g levedura de cerveja em pó
- 8 azeitonas
- 3 chávenas / 360 ml água
- 4 colheres de sopa / 40 ml azeite de oliva
- Sumo de meio limão (ou menos)

### Preparação:

Bata o tremoço, com a levedura de cerveja e a metade da água, no liquidificador, até fazer uma pasta grossa.

Misture a outra metade da água, ainda fria, com o ágar agar e dissolva bem. Leve esta mistura ao lume mexendo sempre, deixe ferver e aguarde cerca de dois minutos.

Ligue o liquidificador novamente e adicione o azeite, as azeitonas, os orégãos e o ágar agar recém-tirado do lume. Bata um pouco, acrescente aos poucos o limão (a quantidade de limão depende do gosto pessoal).

Coloque num recipiente de vidro untado com azeite e deixe no frigorífico até endurecer (cerca de 30 minutos).

## Queijo de Grão de Bico

### Ingredientes:

- 2 chávenas de grão de bico cozido
- 5 colheres de sopa / 50 ml azeite
- 3 colheres de sopa de polvilho azedo
- 1/2 colher de chá de sal a gosto

### Preparação:

Bata tudo no liquidificador até ficar um creme liso. Se for preciso adicione um pouco de água para ajudar a bater, mas apenas o suficiente para processar. Se for colocar os temperos bata tudo junto no liquidificador.

Coloque tudo num tacho e leve a lume baixo, mexendo sempre até desgrudar e ficar numa única massa.

Coloque numa forma de vidro (untada) para moldar o queijo, leve ao frigorífico pelo menos por 4 horas.

Desinforme e sirva. Guarde no frigorífico numa caixa bem fechada (*pode também acrescentar temperos a gosto como pimenta preta, orégãos, especiarias indianas, etc*).



## Patê de Tremoço com Pimento

### Ingredientes:

- 1 chávena / 250 g tremoço com casca (em conserva)
- 4 colheres de sopa / 40 ml de azeite
- 1 colher de sopa de pimentos vermelhos picados
- Suco de meio limão (ou menos)
- Condimentos a gosto (cominhos, pimento preto moída, especiarias da Índia)

### Preparação:

Lave bem os tremoços, coloque numa peneira e descasque-os.

Depois coloque-os no liquidificador, com os restantes ingredientes, e bata até adquirir a consistência desejada.

## Patê de Grão de Bico

### Ingredientes:

- 1 chávena / 250 g de grão de bico germinado
- 4 colheres de sopa / 40 ml de azeite
- 1 colher de chá de sal
- Sumo de ½ limão
- Ervas aromáticas a gosto

### Preparação:

Lave bem os grãos e deixe de molho, na água, durante 12 horas.

Escorra a água, lave bem e coloque numa peneira e deixe a germinar por 8 a 12 horas; durante esse período mantenha as sementes húmidas, lavando duas ou três vezes ao dia.

Para fazer o patê, descasque completamente ou parcialmente os grãos (a pele poderá ser indigesta e causar gases) e deite-os no liquidificador com os outros ingredientes até que adquiram a consistência desejada.

### **CURIOSIDADES:**

Sabia que o grão de bico contém triptofano, ou seja, promove o bem estar e muito bom humor?

Sabia que o grão de bico é uma proteína vegetal que contém vitaminas do complexo B, ferro, fósforo, potássio e além disso, esta leguminosa, é super rica em fibras atuando no bom funcionamento do intestino?

Bom Apetite!

