

Rissóis

Massa:

- 2 chávenas de farinha de trigo
- 2 chávenas de água
- 2 c. de sopa de manteiga vegetal
- 1 c. de chá de sal

Preparação:

Leve a água ao lume com sal e 1 colher de manteiga, quando ferver junte a farinha de uma só vez e mexe até se soltar do tacho e formar uma bola. Coloque a bola numa superfície lisa, junte o resto da manteiga e deixe arrefecer.

Estenda a massa, e faça o molde dos rissóis. Passe por leite e pão ralado e frite em óleo bem quente. Mantenha o óleo à mesma temperatura.

Recheio

- 3 cravinhos
- 150 grs de tofu
- alga aramê
- 1 cenoura
- 2 c. de sopa de farinha de trigo
- 2 c. sopa de azeite
- 1 c. de sopa de molho de soja
- leite, sal, pão ralado, coentros frescos, óleo, pimenta, louro e limão q.b.

Tempere o tofu com o molho de soja, sumo de limão, louro e deixe marinar. Num tacho junte o azeite, o cravinho e quando começar a estalar, retire o cravinho. Junte a cenoura ralada, o tofu, as algas já cozidas e deixe cozinhar por 10 minutos. Junte a farinha desfeita no leite até fazer ponto. Quando começar a soltar do tacho junte os coentros e deixe arrefecer.

NOTA: Para cozer as algas, ponha as algas de molho em água até inchar, em seguida ponha a cozer em lume brando.



Pudim de Legumes

Ingredientes:

- 1 cháv. café de ervilhas verdes
- 1 cháv. café de milho
- 3 c. sopa de sêmola de milho
- 1 bróculo peq., 1 cenoura, ½ nabo médio

Preparação:

Corte todos os legumes em pequenos pedaços e coza-os como se fosse para sopa. Num tacho coloque 2 colheres de sopa de azeite, cravinho e deixe alourar até estalar. Retire os cominhos e coloque 3 colheres de sopa de sêmola de milho até absorver completamente o azeite. Junte os legumes cozinhados a pouco e pouco até formar uma massa. Retifique os temperos a gosto e coloque o preparado numa forma untada com manteiga. De preferência a forma deve ter buraco.

