

Seitan recheado com queijo de tremoço

Ingredientes:

- 350g de seitan
- 150g de abóbora
- 100g de queijo de tremoço ralado *
- 100g de ananás aos bocadinhos pequenos
- 1 colher de café de gengibre ralado ☺
- 1 colher de sobremesa de levedura de cerveja ☺
- 1 colher de sopa de massa de pimentão da horta ☺
- 3 colheres de sopa azeite ☺
- 2 colheres de sopa de molho de soja ☺
- água onde foi feito o seitan q.b. ☺
- palitos q.b.



Preparação:

Depois do seitan estar feito, deixa-se arrefecer.

Cortam-se bifes de modo que possam ser abertos como uma bolsinha, ou seja, abre-se numa ponta (essa ponta depois fecha-se com um palito) para poder ser recheado.

Feitas a bolsinhas enchem-se com um pouco de queijo e de ananás, fecha-se com um palito.

Num tabuleiro de ir ao forno coloca-se a abóbora partida aos retângulos muito fininhos no fundo do tabuleiro de forma a cobrir o seu fundo.

Faz-se um molho com os ingredientes assinalados ☺

Colocam-se as bolsinhas de seitan recheado por cima da abóbora.

Verte-se este molho por cima do seitan recheado. Leva-se ao forno até ficarem douradinhos.

Queijo de tremoço

Ingredientes:

- ½ chávena de tremoços em conserva
- 1 + ½ chávena de água
- 1 colher de sopa de ágar-ágar
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de polvilho azedo
- 1 colher de sopa de vinagre de cidra
- 1 colher de sobremesa de sal
- 1 colher de café de pimenta branca
- 1 colher de café de noz moscada
- uma pitada de asafoetida



Preparação:

Diluir a alga ágar-ágar em água e levar para cozinhar durante 5 minutos. Colocar todos os outros ingredientes no liquidificador, com exceção da pimenta. Colocar a água bem quente no liquidificador e bater bem para que fique tudo muito bem misturado, juntar a pimenta. Untar um recipiente, e de seguida colocar o preparado para esse recipiente, deixar arrefecer.

Nota: este queijo não deve ser consumido cru.



A **alga ágar-ágar** tem inúmeras propriedades: "desintoxicantes, hidratantes da pele e reguladoras do intestino pela sua quantidade de fibras. Prevenindo prisões de ventre e infecções. Atua como um excelente desintoxicante. Melhora a textura da pele, deixando-a mais lisa e macia, evitando rugas e acne.

O **tremoço** possui três vezes mais proteínas e duas vezes mais fósforo do que o leite de vaca, uma quantidade elevada de cálcio, vitaminas E e de complexo B, fósforo, potássio, ácidos gordos insaturados (ómega 3 e 6), ferro e fibras. É um alimento indicado para quem sofre de problemas ósseos e reduz o apetite. Além disso, as suas propriedades emolientes, diuréticas e cicatrizantes favorecem a renovação das células.

Batatas à Mumbai

Ingredientes:

- 7 batatas médias
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 1 iogurte natural
- 1 copo de iogurte de polpa de tomate
- 1 molhinho de coentros frescos picados
- sal q.b.
- 1 colher de café de açafrão da Índia
- 1 colher de café de pimenta preta
- 1 colher de café pimenta branca
- 1 colher de café tomilho



Preparação:

Cozer as batatas inteiras numa panela com água e sal, não devem ficar muito cozidas para que depois não se desfaçam.

Numa frigideira antiaderente colocar a manteiga, as especiarias, o iogurte e a polpa de tomate, deixar cozinhar durante 5 minutos.

Escorrer a água das batatas e cortá-las em 4 pedaços, adicionar as batatas ao molho de iogurte.

Na hora de servir colocar por cima um pouco de coentros frescos picadinhos.

O **açafrão** possui propriedades antioxidantes e efeitos anti-inflamatórios potentes, com a capacidade de combater doenças que vão da diabetes à depressão. Devido às suas propriedades, a planta auxilia na saúde da pele, protege o fígado, atua contra o cancro, auxilia no processo de digestão das proteínas e regula o metabolismo. Alguns estudos demonstraram a diminuição da inflamação e melhoria no tratamento de casos de artrite reumatóide, osteoartrite, Alzheimer, inflamação de vias respiratórias e diabetes.



Tarte Doce de Kiwi

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
- ½ medida de óleo
- 4 nozes partidas aos bocadinhos



Preparação:

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

Deixar arrefecer e desenformar e cortar à medida da forma de aros onde vai ser feita a tarte.

Creme de Kiwi

Ingredientes:

- 300g de kiwis + 1 para enfeitar
- 1 colher de sopa de ágar-ágar
- 350g de açúcar + 1 colher de sopa
- 250ml de leite de soja
- 1 gota de corante alimentar verde
- 3 pacotes de natas

Preparação:

Triturar os kiwis em puré, colocar num tacho e juntar o leite, o açúcar e alga ágar-ágar. Levar a lume brando, mexendo sempre até obter um creme homogéneo e sem grumos. Deixe amornar e acrescentar os dois pacotes de natas batidas bem firmes. Juntar o corante.

Verter o creme dos kiwis e envolver muito bem. Na forma de aros colocar o pão-de-ló já frio e por cima este preparado de kiwi. Levar ao frio até solidificar.

Bater o outro pacote de natas bem firmes com uma colher de sopa de açúcar. Colocar as natas por cima do doce do kiwi, enfeitar com o kiwi que se deixou para o propósito.

O **Kiwi** tem pouca gordura e nenhum colesterol. Possui ainda propriedades antioxidantes, prevenindo o envelhecimento das células e a formação de rugas na pele, e por ser rico em vitamina C, o kiwi possui propriedades antianémica, antiescorbútica e digestiva. Também é estimulante do apetite e tem propriedades laxantes. É usado tradicionalmente na medicina chinesa para o tratamento do cancro de mama e estômago. Rico em potássio, um mineral vital para nosso organismo, cuja deficiência pode produzir problemas de tensão arterial, depressão, stress e disfunções digestivas, o kiwi contém uma grande quantidade de fibras que se converte num excelente regulador da função intestinal.

Brahma Kumaris em Beja:

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

Tlm: 927143295 / 968760876

Email: beja@pt.brahmakumaris.org