

Tarte de courgete com tofu

Ingredientes para a massa

- 1, ¼ de cháv. de farinha com fermento
- ¼ cháv. de farinha integral
- 1 colher de café sal marinho
- ½ cháv de água
- ¼ de cháv de azeite

Preparação:

1 - Misture as farinhas numa taça com o sal. Deite a água e o azeite num copo. Faça uma cova no centro das farinhas e junte o líquido. Mexa energicamente até formar uma bola que se solta das mãos e do recipiente. Coloque a massa embrulhada em papel de alumínio no frigorífico cerca de 15 min.

2 – Com o rolo, estenda a massa sobre uma superfície enfarinhada. Transfira a massa para uma tarteira (com fundo amovível). Pique a massa com um garfo para fazer furos.

3 – Leve a tarteira ao forno pré-aquecido a 180° por 5 minutos (até alourar).

Ingredientes para o recheio:

- 1 courgete grande ou 2 pequenas (raladas)
- 250grs de tofu (ralado)
- 1 cenoura média (ralada)
- 1 pacote de natas vegetais
- 2 colheres de sopa de farinha Maizena
- Azeite, sal, gengibre ralado, molho de soja, salsa e coentros migados, sementes de sésamo qb

Preparação:

Num tacho, coloque o azeite, a cenoura, o tofu e o gengibre, tudo ralado. Logo que murche acrescente a courgete, o molho de soja e o sal. Deixe estufar até perderem o líquido. Retire o tacho do lume e deite a Maizena dissolvida em pouca água. Leve de novo ao lume para cozer a farinha, mexendo sempre, cerca de um minuto. Deite salsa e coentros. Verta o recheio por cima da base da tarte, espalhe as natas e salpique com as sementes de sésamo. Vai ao forno pré aquecido a 180° até alourar.



Sonhos de abóbora

Ingredientes

- 1 cháv. de puré de abóbora escorrida
- 2 cháv. de farinha com fermento
- 1 colher de sopa de açúcar
- Raspa de laranja (a gosto)
- Óleo, açúcar e canela



Preparação:

Junte a abóbora, a farinha, a colher de açúcar e a raspa de laranja, envolva tudo até formar uma massa (que ao pôr na colher não caia) . Se necessário adicione mais farinha. Frite em óleo quente e depois polvilhe com açúcar e canela.

Lampreia de Natal

Ingredientes

- 1 kg de castanhas sem pele
- 500 ml de leite vegetal
- 200 grs de açúcar
- 100grs bolacha Maria triturada na 1,2,3
- 200grs de manteiga vegetal
- Sal qb



Preparação:

Coza as castanhas com o leite e o sal, tritura até ficar homogêneo (sem grumos). Junte o açúcar, a manteiga e a bolacha Maria, envolva bem e molde. Enfeite a gosto.

Bom apetite!

