

Gastronomia Funcional

Massas e Molhos



receitas da

Thay



RQXX

Molho de Laranja com Tomilho

Low carb
Vegana
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

3 laranjas de suco
1 cs de xilitol
1 cc de goma xantana
1 cc de tomilho

MODO DE PREPARO

Em uma panela coloque o suco das 3 laranjas, o xilitol e a goma xantana, cozinhe em fogo baixo mexendo sempre. A goma xantana vai ir desmanchando à medida que o molho vai ficando mais espesso e você mexendo. Deixe reduzir a mistura ate ficar bem consistente, desligue, acrescente o tomilho e mexa. Se ainda tiver ficado pedaços da goma xantada coe, antes de usar.



Molho de Mostarda

Low carb
Vegana
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

½ cebola roxa picada
1 cs de óleo de coco ou manteiga ghee
2 cs de mostarda sem açúcar
1 cc de mostarda em grão
1 cc de mostarda em pó
½ cc de cúrcuma
100 ml de leite de amêndoas
Sal e pimenta do reino à gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela pequena, aquecida com óleo de coco, doure a cebola. Acrescente as mostardas e mexa. Em seguida adicione o leite e os temperos. Deixa ferver por uns minutinhos ate engrossar, mexendo sempre. Sirva em seguida.



Mostarda e Mel

Low carb
Vegetariana
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

½ xícara de azeite de oliva
Suco de meio limão
2 cs de mel puro ou agave
2 cs de mostarda sem açúcar
1 cc de mostarda em grão
1 cc de mostarda em pó
1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Misture tudo em um bowl e sirva em seguida. Este molho é maravilhoso para saladas.



Molho Pesto

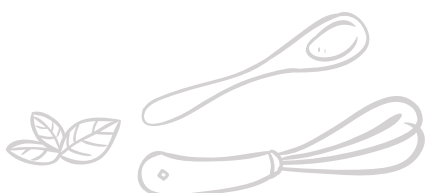
Low carb
Vegana
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

1 xícara de folhas de manjerição frescas
50 ml de agua
½ xícara de azeite de oliva
½ xícara de nozes picadas
1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Para o molho pesto, em um mixer bata as folhas de manjerição, com azeite de oliva e um pouquinho de água (50 ml), acrescente sal, nozes e bata rapidamente, pois o legal é ainda ficar pedacinhos de nozes. Este é muito versátil, combina com carne de gado, frango e peixe. Maravilhoso molho em massas, tanto de abobrinha como pupunha.



RQX

Molho Branco

Low carb
Vegana
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

1 cs de farinha de arroz integral ou aveia
150 ml de leite de amêndoas
½ cebola picada
1 cc de alho picado
Noz moscada e sal à gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela doure a cebola e o alho, com um pouquinho de óleo de coco ou manteiga ghee.

Em fogo baixo, adicione o leite de amêndoas.

Dissolva separadamente a farinha de arroz com água, para não empelotar quando for misturada com o leite.

Aos poucos acrescente a mistura ao leite, mexendo sempre, ate ficar na consistência de molho.

Adicione o sal e a noz moscada.

DICAS: Voce pode acrescentar cogumelos paris frescos na hora de douras a cebola, fica uma delicia.



Molho Rose

Low carb
Vegana
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

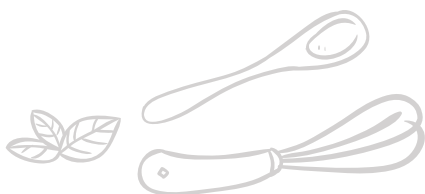
- 1 cebola picada
- 1 cc de alho picado
- 100 ml de leite de coco cremoso
- 1 cs de ketchup zero açúcar
- 1 cs de mostarda zero açúcar
- 1 cs de molho de tomate
- 1 cs de óleo de coco ou manteiga ghee
- 1 cc de cúrcuma
- 1 cc de sal
- 1 cc de pimenta do reino

MODO DE PREPARO

Em uma panela pequena aquecida com óleo de coco, refogue a cebola e o alho. Acrescente os condimentos, o molho de tomate e os temperos. Deixe reduzir um pouco em fogo baixo.

Desligue e acrescente o leite de coco e mexa bem.

Esse molho combina muito bem com peixes, como salmão e camarão. E em uma salada é uma boa pedida também.



Maionese Verde Fake

Low carb
Vegetariana
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

125g de creme de ricota
50 ml de leite de amêndoas
1 punhado de salsinha picada
1 cc de alho picado
½ cc de sal
½ cc de cúrcuma
½ pimenta caiena

MODO DE PREPARO

Bata tudo no mixer. Sirva como pastinha, para salgadinhos ou no pãozinho de churrasco. Também fica ótimo como molho de hambúrguer.



Molho de Espinafre

Low carb
Vegana
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

1 molho de espinafre (só as folhas)
½ cebola picada
1c cs de óleo de coco
1 cc de alho
200 ml de leite de amêndoas
1 cc de sal
½ pimenta do reino
½ noz moscada

MODO DE PREPARO

Em uma panela pequena aquecida com óleo de coco, doure a cebola e o alho. Acrescente o espinafre e refogue. Adicione o leite, mexa e deixe ferver por alguns minutos. Pegue metade do que esta na panela e bata no liquidificador ou mixer com ½ colher de farinha de coco. Devolva para panela, mexa em fogo baixo ate engrossar. Tempere e esta pronto.



Pastinha de Guacamole

Low carb
Vegana
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

- 1 abacate avocado maduro
- 1 cebola roxa picada
- 1 pimenta dedo de moça picada sem semente
- 2 tomate sem pele e sem semente cortado em cubo
- 2 cs de azeite de oliva
- Suco de 1 limão
- ½ cc de sal
- 1 cc de coentro

MODO DE PREPARO

Esmague o abacate com o suco de limão e o azeite de oliva, ate formar uma pasta homogênea. Acrescente o restante e misture.

Essa pastinha é um ótimo acompanhamento nutritivo para lanches, saladas e pratos principais. De uma olhada nas receitas do e-book.



Pastinha de Homus e Variações

Low carb
Vegana
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

Pra quem ainda não conhece, Homus é um prato típico do mundo árabe e é feito à base de grão de bico

INGREDIENTES

- 1 xícara de grão de bico cozido
- 1 cs cheia de tahine
- 1 cc de alho picado
- 1 cs de azeite de oliva
- 2 cs de suco de limão
- ½ cc de sal
- ½ xícara da água onde cozinhou o grão de bico
- ½ cc de pimenta do reino

MODO DE PREPARO

Bata tudo no mixer ou no processador até formar uma pasta. E pronto, é só servir com petiscos, passar no pãozinho, colocar na salada ou naquele salgado.

VARIAÇÕES: A partir da receita tradicional, você pode acrescentar outros ingredientes que conferem outros sabores à receita como acrescentar:

- Tomate seco
- Azeitona preta
- Beterraba
- Ervilha
- Feijão preto
- Alho poro
- Abobora
- Cenoura
- Pimentas diversas



Requeijão Vegano com Castanha de Caju

Low carb
Vegana
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

100g de castanha de caju sem sal
100 ml de leite de amêndoas
Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Deixe as castanhas de molho na água por pelo menos umas 8 horas. Retire da água e passe no mixer acrescentando o leite aos poucos, até ficar na consistência desejada. Depois é só temperar e está pronto.

Esta receita é parecida com a do homus quando falamos em variações possíveis. A partir da receita base você pode acrescentar ingredientes e temperos criando variações.



Requeijão Vegano com Tofu

Low carb
Vegana
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

200g de tofu orgânico
150 à 200 ml de leite de amêndoas
1 cc de sal
1 cc de orégano
1 cc de alho
1 cc de cúrcuma
1 cc páprica
1 cc manjeriçã

MODO DE PREPARO

Bata tudo no mixer acrescentando o leite aos poucos, ate ficar cremoso. Sirva com salgados, pães ou cobertura para quiches e pizzas.



RQX