

Gastronomia Funcional

Risotos



receitas da

Thay

RQX

Arroz Thai

Carbo Integral
Vegano
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

1 xic de arroz integral
2 xicaras de leite de coco
3 colheres de coco ralado sem açúcar
200g de abacaxi cortado em cubos
50g de nozes picadas
5 folhas de mostarda cortada
½ cebola
1cc de sal
2 cc de cúrcuma
1 cc de alho
1cc de óleo de coco

MODO DE PREPARO

Em uma panela refogue a cebola e o alho no óleo de coco. Acrescente metade do abacaxi, em seguida coloque o arroz e deixe cozinhar um pouco. Coloque a cúrcuma e o sal.

Despeje o leite de coco e mais uma xícara de água, cozinhe em fogo baixo. Quando estiver quase seco, com pouca água, coloque o restante dos ingredientes, misture bem. Se necessário pode acrescentar mais leite de coco para dar o ponto cremoso. Decore com salsinha. Sirva em seguida.

SUBSTITUIÇÕES E DICAS: Este é um prato elaborado e surpreendente, só uma salada verde já é um ótimo acompanhamento. Mas se você quiser uma carne para acompanhar, combina perfeitamente com peixes e carnes brancas, como salmão, camarão e frango.



Risoto Integral de Moranga com Tomate Geco

Carbo Integral
Vegano
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

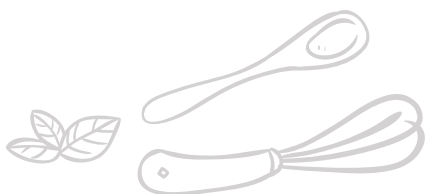
INGREDIENTES

1 xic de arroz integral
2 xic de leite de amêndoas
1 xic de moranga cozida amassada
½ xic de tomate seco picado (preferir o desidratado)
1 cc de óleo de coco
½ cebola
1 cc de alho
sal a gosto
1cc de cúrcuma

MODO DE PREPARO

Em uma panela aquecida com óleo de coco, refogue a cebola e o alho e o tomate seco já hidratado. Acrescente o arroz, sal, cúrcuma, e a moranga, misture bem. Adicione as 2 xicaras de leite mais 1 xic de água, e cozinhe em fogo baixo. Quando o arroz estiver macio e cremoso pode desligar. Pode acrescentar um pouquinho de leite de amêndoas no final para dar a cremosidade.

SUBSTITUIÇÕES E DICAS: Este prato é versátil e combina tanto com carne vermelha como com carne branca. Eu particularmente prefiro com carne de panela ou medalhão de file mignon.



Risoto ao Funghi

Carbo Integral
Vegano
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

1 xic de arroz integral
2 xic de leite de amêndoas
1 xic de leite de coco
30g de funghi seco
1 cc de óleo de coco
½ cebola
1 cc de alho
sal a gosto
1 cc noz moscada
Salsinha e cebolinha a gosto

MODO DE PREPARO

Comece hidratando o funghi com agua quente por 30 minutos. Em uma panela aquecida com óleo de coco, refogue a cebola e o alho. Acrescente metade funghi já hidratado e picado. Guarde a água que restou no pote. Acrescente o arroz, sal, noz moscada, misture bem e deixe fritar por uns minutinhos. Adicione a agua onde o funghi hidratou, e mexa. Em seguida acrescente as xicaras de leite e cozinhe em fogo baixo. Quando o arroz estiver macio e cremoso pode desligar. Pode acrescentar um pouquinho de leite de coco no final para dar a cremosidade. Salpique salsinha e cebolinha por cima antes de servir.

SUBSTITUIÇÕES E DICAS: Este prato é daqueles que basta uma salada verde como acompanhamento. Mas também é maravilhoso como acompanhamento para carnes vermelhas, sejam elas no forno ou grelhadas.



Arroz Carreteiro

Carbo Integral
Com Proteína Animal
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

1 xic de arroz integral
400g de carne de coxão mole ou alcatra cortada em cubos
200g de milho verde
1 cebola media cortada em cubos
½ pimentão verde picado
2 tomates maduros sem pele cortados em cubos
300g de molho de tomate caseiro
2 cs de óleo de coco
½ xicara de leite de coco
1 cc de alho picado
1 cs de shoyo de coco
1 cc de sal
1 cc de pimenta do reino
1 cc de tomilho
1 cc de alecrim
Salsinha e cebolinha a gosto
2 ovos cozidos picados

MODO DE PREPARO

Tempere os cubos de carne, com sal, tomilho, shoyo, pimenta e alecrim. Em uma panela de ferro media, aquecida com óleo de coco, refogue a cebola, o alho e o pimentão. Em seguida coloque a carne e sele todos os lados, não fique mexendo para não criar muita agua. Acrescente o arroz e deixe fritar por uns minutinhos, coloque o tomate e deixe desmanchar um pouco. Acrescente as 3 xicaras de agua e deixe cozinhar em fogo baixo. Quando estiver quase seco, adicione o molho de tomate, o milho e o leite de coco. O ponto certo do carreteiro é cremoso, nem seco, nem cheio de água, mas molhadinho. Desligue salpique por cima a salsinha, cebolinha e o ovo. Sirva em seguida com salada verde.

SUBSTITUIÇÕES E DICAS: Aqui no sul é um prato muito conhecido e utilizado, temos diversas versões para ele. É aquele prato que não tem erro, todo mundo gosta. Sabe aquela carne que sobrou do churrasco e você não sabe o que fazer? Ou aquela carne que você fez demais e sobrou pra comer a semana inteira? Resolvido o problema, chame os amigos, faça esse carreteiro e sirva com salada verde variada, não tem erro.

RQXX