



Coxinha de jaca

Ingredientes

4 dentes de alho picados
2 xícaras de água
1 colher de chá de sal
1 colher de café de açafraão
1/2 xícara de óleo
3 xícaras de farinha de trigo

Ingredientes para o recheio

2 dentes de alho picados
1/2 cebola picada
1 tomate cotados em pedaços grandes
Sal e pimenta do reino a gosto
1 e 1/2 xícaras de jaca verde cozida e desfiada
1/3 xícara de cheiro verde picado
Azeitonas verdes picadas a gosto

Modo de Preparo

Selecione uma jaca ainda verde e cozinhe com a casca e cortada em pedaços, em torno de 20 minutos numa panela de pressão. Dessa forma será mais fácil de saber se a jaca está no ponto certo e maciez. Após o cozimento, retire a casca e desfie. Esse processo também pode ser feito com um ralador. Em uma panela, refogue o alho em fogo baixo com um pouco de óleo. Espere dourar para acrescentar água, sal, açafraão, o restante do óleo e a farinha. Mexa rapidamente até que a massa desgrude da panela. Tire a massa da panela e deixe esfriar para rechear e formar as coxinhas. Depois, pegue uma pequena porção e modele uma bola, utilizando a palma da mão. Com o auxílio do polegar, faça um buraco no meio da bola e aumente gradualmente para que o recheio fique igual dentro do salgado. Coloque o recheio nesse buraco. Puxe a massa para cima com a mão cobrindo o recheio e formando um biquinho. Depois de finalizadas, mergulhe cada coxinha em um recipiente com água e, em seguida, em outro com farinha de rosca. Frite em óleo bem quente por imersão

Fonte - Nanda Tavares, chef e sócia da Casa Vegana, em Rio Preto, (17) 99176-4429



Almondega de tofu

Ingredientes

500g de tofu
250g de farinha de trigo sem glúten
150g de cebola
60g de chia
1/2 colher (sopa) de cúrcuma
Cheiro verde a gosto
Azeite só pra dourar a cebola

Modo de preparo

Refogue a cebola no azeite, hidrate e cozinhe a farinha sem glúten em fogo brando. Desligue o fogo. Misture o restante dos ingredientes com o fogo desligado. Dê o formato de almôndegas e sirva com molho ao sugo

*A receita rende aproximadamente 40 almondegas

Fonte - Grindélia, em Rio Preto, (17) 3216-9500