

Receitas em Português

Kimchi de Couve Galega ou Kale

Ingredientes:

1 ramo de couve galega ou kale
2litros de salmoura – 60g de sal marinho para 1 litro de água
30g de pimentão picante – malagueta coreana (gochugaro)
3 cebolas em rama
2 a 4 dentes de alho picado
1 c.sp de gengibre picado
Papel vegetal e peso (pode ser uma pedra)

* Limpe e retire as filhas velhas da couve e corte ao meio, no sentido longitudinal. Coloque submersa na salmoura por 6 a 8 horas; use um prato para fazer peso.

* Escorra a couve por 15 minutos e reserve 250ml da salmoura.

* Misture a cenoura, alho, pimentão e gengibre picados numa taça, e misture bem.

* Depois corte a couve em pedaços a seu gosto e misture com os restantes ingredientes. Prove de sal – a couve, em princípio dará o sal suficiente, mas se necessário misture mais um pouco de sal e massage.

* Transfira os vegetais para um frasco ou pote, pouco a pouco, e sempre a prensar com os dedos. Adicione o líquido da salmoura se necessário para cobrir os vegetais. Deixe 5cm de espaço e coloque a folha de papel vegetal e o peso. Tape e coloque o pano.

* Deixe fermentar 7 a 14 dias. Durante este tempo, pode provar, tendo o cuidado de remover alguma escória que esteja à superfície e de verificar que os vegetais estão submersos. A couve terá um aspecto translucido e a salmoura estará laranja, apresentando muita efervescência. Tape e mantenha no frio ou num local fresco.

Chips de couve galega ou Kale

Ingredientes:

5 folhas de couve galega
1 c.sp de azeite
1 c.sbr de pimentão doce
Molho de soja q.b.
Sal fino

* Lave as folhas de couve e escorra bem.

* Ripe as folhas e corte em pedaços médios.

* Coloque numa taça e envolva com os restantes ingredientes. Passe para um tabuleiro de forno coberto com papel vegetal.

* Leva ao forno, pré-aquecido a 160º, por 10 a 15 minutos. Retire do forno, devem ficar crocantes, se não estiverem secas deverá levar mais uns minutos ao forno.

Massa Siciliana (2 a 3 porções)

Ingredientes:

Azeite extra virgem

2 dentes de alho, sem pele e inteiro

½ cebola roxa, em meias-luas

Sal marinho

Malaguetas picadas (opcional)

1/3 chávena de uvas passas douradas

1/3 chávena de pinhões

½ couve-flor média, cortada em pedaços médios

½ chávena de vinho branco (ou água)

Raspa de limão e ½ limão congelado

250gr de massa penne

- * Coloque cerca de 2 colheres de sopa de azeite e o alho numa frigideira funda em lume médio/alto.
- * Assim que o alho começar a fritar e a ganhar cor, retire-o do azeite e junte a cebola, uma pitada de sal e malagueta, se usar.
- * Salteie a cebola até ficar translúcida, mas não castanha, cerca de 2 minutos.
- * Adicione as passas e pinhões e mexa para ficar revestidos de azeite. Adicione a couve-flor e o vinho (ou água).
- * Tempere com sal, reduza o lume e cozinhe até que a couve-flor fique mole, 7-10 minutos (ou mais dependendo do tamanho)
- * Enquanto a couve-flor coze, leve água, num tacho grande para cozer a massa, a ferver com sal. Adicione a massa e coza, mexendo ocasionalmente, até al dente (cerca de 7 minutos).
- * Usando uma escumadeira, passe a massa para a mistura da couve-flor. Aumente o lume e deixe cozinhar até evacuar o líquido.
- * Raspe limão congelado sobre a massa. Mexa gentilmente e coloque numa travessa.
- * Sirva com salsa picada e um fio de azeite.

Eu adoro este prato de massa, porque combina todos os sentidos e tradições deliciosas que é a culinária Siciliana. Fácil e nutritiva, é essencial no nosso lar.

Biscoitos Brownie de Chocolate e Laranja (12-15 biscoitos)

Ingredientes Casca de Laranja Caramelizada:

1 laranja grande

½ chávena de geleia de arroz

1 chávena de água filtrada ou de nascente

* Descasque a laranja. Corte a casca em fatias finas e estas em pequenos pedaços para ficar com cubinhos de casca de laranja.

* Coloque a casca de laranja, geleia de arroz e água num tacho pequeno e deixe começar a ferver. Reduza o lume e deixe cozinhar destapado até que a casca fique translúcida, cerca de 30 minutos.

* Usando uma escumadeira, escoe a laranja e coloque numa folha de papel vegetal, numa só camada. Deixe arrefecer.

Ingredientes Biscoitos:

200gr de chocolate preto (sem leite), partido e dividido em metade

3 c.sopa de manteiga vegana

½ chávena de açúcar de coco

1 c.chá de café em pó (opcional)

1 c.chá de extracto de baunilha

1/8 c.chá sal marinho

¼ c.chá de canela em pó

½ chávena de farinha integral

2 c.sopa de cacau em pó, sem açúcar

½ c.chá fermento

1/3 chávena Casca de Laranja Caramelizada

* Derreta metade do chocolate com a manteiga vegana em banho maria, mexendo ocasionalmente, até ficar macio e cremoso. Retire do lume e acrescente o açúcar de coco, café emp ó, baunilha, sal e canela.

* Numa taça, misture a farinha, o cacau em pó e fermento. Adicione o chocolate derretido e misture com cuidado. Envolve a casca de laranja caramelizada e 55g do restante chocolate.

* aqueça o forno a 180° e coloque papel vegetal num tabuleiro.

* Usando uma colher de sopa, coloque a massa no tabuleiro, deixando espaço entre os biscoitos. Deverá ter cerca de 12 biscoitos por tabuleiro. Pressione gentilmente os pedaços do restante chocolate e casca de laranja caramelizada em cada biscoito e pressione para que fiquem ligeiramente lisos.

* Leve ao forno até as bordas estarem firmes, o topo estar levemente rachado e o centro ainda moles, cerca de 12-13 minutos. Deixe os biscoitos arrefecerem no tabuleiro por 2 minutos antes de os transferir para uma grelha de arrefecimento para arrefecer completamente.

Este biscoito... este biscoito poderá ser o mais saboroso que já provei. Sem brincadeiras. Requer alguns passos, mas valem o esforço. Grata à Bake Magazine pela inspiração.

Utensílios

Frigideira funda

Tacho para cozer a massa

Taça de vidro e tacho para derreter o chocolate

Taça

Tacho pequeno

Escumadeira

Tabuleiro para os biscoitos

Papel vegetal

Recipes in English

Kale Kimchi

Ingredients:

1 bunch of kale

2liters of brine – 60g of sea salt to 1liter of water

30g of Korean chilli flakes (gochugaro)

60g grated carrot

3 raw onions

2 to minced garlic cloves

1 tbs of minced ginger

Parchment paper and a weight (can be a rock)

* Clean and choose the cabbage leaves and cut in half them lengthwise. Place the cabbage submerged in the brine for 6 to hours; use a plate to weight it down.

* Drain the cabbage for 15 minutes, keep 250ml (1 cup) of the brine.

* Mix the grated carrot, minced garlic, chili pepper and ginger in a bowl and mix well.

* Chop the cabbage and mix the other ingredients. Taste to see if you need more salt. The cabbage will be salty enough, but if needed add a little more and massage the ingredients.

* Transfer the vegetables to a jar, a little at a time, pressing with your fingers. Add brine if needed to cover the vegetables. Leave 5cm (2 in) of distance between the vegetables and top of the jar, cover with parchment paper and a weight. Cover with the lid and place a kitchen towel on top.

* Leave it to ferment for 7-14 days. During this time, you can taste, being careful to remove any foam (impurities) from the surface, and check if vegetables are submersed. The cabbage will be translucent, the brine will be orange, with some effervescence. Afterwards, you can change into smaller jars and press to keep the vegetables submersed. Cover and keep in a cool place.

Kale Chips

Ingredients:

5 kale leaves

1 tbsp olive oil

1 dsp of sweet paprika

Soy sauce to taste and table salt

* Wash the leaves, drain well and cut them in medium pieces.

* Place them in a bowl and mix with the other ingredients. Transfer them to a baking tray lined with parchment paper. Bake them, in preheated oven to 160° (320F), for 10 to 15 minutes.

* Remove from the oven and allow to cool, they should be crunchy, if not, bake them for a few more minutes.

Sicilian Pasta (2-3 servings)

Ingredients:

Extra virgin olive oil

2 cloves fresh garlic, peeled, but do not slice or dice

½ red onion, half-moon slices

Sea salt

Crushed red pepper flakes (optional)

1/3 cup golden raisins

1/3 cup pine nuts

½ head of cauliflower (medium head), broken into bite-size florets

1/2 cup white wine (or water)

Grated zest and flesh of ½ frozen lemon

8 ounces penne pasta

* Place about 2 tablespoons oil and the garlic in a deep skillet over medium heat.

* As soon as the garlic sizzles and begins to color at the edges of the cloves, remove them carefully from the oil and stir in the onions, a pinch of salt and red pepper flakes, if using.

* Sauté until the onions are translucent, about 2 minutes. Do not brown the onions.

* Add raisins and pine nuts and stir until coated with oil. Add cauliflower and wine (or water).

* Season lightly with salt, cover, reduce heat to low and cook until the cauliflower is quite soft, 7-10 minutes (or more depending on the size of your florets).

* While the cauliflower cooks, bring a medium pot of salted water to the boil. Your pot of water should be large enough, that when the pasta is added, the water just covers the pasta. Add the pasta and cook, stirring occasionally, until al dente (for most cuts of pasta, this is 7 minutes).

* Using a slotted spoon, transfer pasta to the cauliflower mixture. Raise the heat and cook away any remaining liquid. Grate frozen lemon over pasta mixture. Stir gently to combine and transfer to serving platter. Serve with a garnish of chopped parsley and a light drizzle of olive oil.

I love this pasta dish because it brings together every sense and every delicious tradition that is Sicilian cooking. Easy and nutrient-dense, it's staple in our household.

Chocolate Orange Brownie Cookies (12-15 cookies)

Ingredients Candied Orange Peel:

1 large naval orange

1/2 cup brown rice syrup

1 cup spring or filtered water

* Peel your orange with a sharp knife, removing the skin and pith. Slice into ribbons and then dice the ribbons to create small diced orange peel.

* Place the orange peel, rice syrup and water in a small pan and bring to a boil. Reduce heat to low and cook, uncovered until the orange peel is translucent, about 30 minutes.

* Using a slotted spoon, drain the orange peel and lay on a sheet of parchment, making sure to create only 1 layer with no overlap. Allow to cool.

Ingredients Cookies:

7 ounces dark, non-dairy baking chocolate bars (I use Lily's Sweets), coarsely chopped, divided in half

3 tablespoons vegan butter

1/2 cup coconut sugar

1 teaspoon espresso powder (optional)

1 teaspoon vanilla extract

1/8 teaspoon sea salt

1/4 teaspoon ground cinnamon

1/2 cup sprouted whole wheat flour or whole wheat pastry flour

2 tablespoons unsweetened cocoa powder

1/2 teaspoon baking powder

1/3 cup Candied Orange Peel

* Place half the chopped chocolate and vegan butter in a double boiler and cook over simmering water, stirring occasionally until smooth and creamy. Remove from heat and stir in coconut sugar, espresso powder, vanilla, salt and cinnamon.

* In a medium bowl, whisk together flour, cocoa powder and baking powder. Add chocolate mixture and stir gently until almost completely combined. Fold in 1/3 cup candied orange peel, 2 ounces of remaining chopped chocolate and mix until combined.

* Preheat oven to 350oF and line a rimmed baking sheet with parchment.

* Using a 1 tablespoon scoop, scoop dough onto sheet leaving space between for spreading. You should get about a dozen cookies on a standard sheet pan. Gently press remaining chocolate chunks and some candied orange peel into each cookie, pressing them slightly flat.

Bake until the edges are set, the tops are slightly cracked and the centers are still soft, about 12-13 minutes. Allow cookies to cool on sheet pan for 2 minutes before gently transferring to a cooling rack to cool completely.

This cookie...this cookie might just be the best tasting cookie of my life. No kidding. It has some steps, but man, are these babies worth it. Thanks to Bake Magazine for the inspiration.

Utensils

Deep skillet

Sauce pan for cooking pasta

Glass bowl and pan for melting chocolate (or a double boiler)

Mixing bowl

Small sauce pan

Slotted spoon

Sheet tray for baking cookies

Parchment paper