

Receitas em Português

Scones de nozes e alperces

Ingredientes:

2 chávenas de farinha de espelta ou de trigo (250g)
4 c.s. de azeite (30g)
4 c.s. de geleia de arroz (60g)
1/3 de caneca de sumo de maçã (80g)
1 c.s. de linhaça moída + 3 c.s. de água
1 c. de chá de bicarbonato de sódio ou fermento para bolos
3 c.s. de sumo de laranja
1 pitada de sal
1 c. de chá de canela
1/2 caneca de nozes descascadas
8 alperces secos (ou 3 c.s. de passas)

Preparação antes do direto:

- * preparar a quantidade certa de todos os ingredientes
- * picar grosseiramente as nozes
- * cortar os alperces secos em pequenos pedaços.

Chá 3 Anos (Kukicha)

1 c.s. chá 3 anos
1 pau de canela
1 casca de limão
1 rodela de gengibre

- * Colocar 1 lt de água a ferver.
- * Juntar o chá e deixar ferver cerca de 2 minutos em lume brando.
- * Juntar o pau de canela, a casca de limão e a rodela de gengibre e deixar ferver cerca de 1 minuto.
- * Coar e beber.

Este chá 3 anos, também conhecido como Bancha ou kukicha, é muito suave e alcalino, com muito pouca quantidade de cafeína e com muitos minerais na sua composição, contribui para uma boa digestão.

- * Ligue o forno a 180° e forre um tabuleiro com papel vegetal.
- * Num pequeno recipiente, junte a linhaça moída com a água, mexa bem e reserve. (substituto do ovo)
- * Pique os alperces secos e as nozes grosseiramente.
- * Numa taça junte todos os ingredientes e mexa bem com a ajuda de uma colher de pau, até ficar uma massa consistente.
- * Colocar pequenos montinhos de massa no tabuleiro com a ajuda de duas colheres de sopa e levar ao forno durante 10 a 15 minutos.

Mesmo bons para desfrutar enquanto assistimos a este summit!

Escolhi a receita destes scones para podermos fazer em conjunto e depois os podermos saborear enquanto assistimos a este summit. Convido-vos a fazerem estes scones saudáveis com um aromático chá de 3 anos e para tal deixo aqui os ingredientes necessários bem como a preparação que deverão fazer antes de iniciarmos a receita em direto, para que possam melhor acompanhar durante todo o processo.

Wraps de Trigo Sarraceno (5 wraps)

Ingredientes:

1 chávena de farinha de trigo sarraceno
2 chávenas (480 ml) de água, ou suficiente para obter uma massa líquida
1/2 c.chá sal marinho
1/2 c.chá de manjerona ou outra erva à escolha
Óleo para fritar

- * Coloque a farinha numa taça, adicione o sal e ervas, misture aos poucos a água para obter uma massa líquida
- * Pincele uma frigideira antiaderente com óleo e, quando quente, mas não a fumar, adicione uma concha de massa e distribua cuidadosamente com uma colher molhada.
- * Deixe cozinhar em lume médio/alto até que a superfície do wrap esteja seco, vire-o e cozinhe do outro lado mais uns minutos.
- * Coloque o wrap num prato e repita o processo até acabar a massa.
- * Recheie os wraps com o seu recheio preferido.

Recheio de Tofu e Alho-Frânces

Ingredientes:

2 alho-francês cortados finamente
2 c.sopa de azeite
Pitada de sal marinho
70/100 g de tofu natural
Pimenta preta moída a gosto
2 c.sopa de leite de soja ou aveia
1 c.sopa de tahini (opcional) ou manteiga de frutos secos a gosto
1/2 c.chá de vinagre de cidra de maçã
1 c.sopa de molho soja ou 1c.chá de miso
1 c.chá de raspa de limão

- * Numa frigideira aqueça o azeite e acrescente o alho-francês e sal.
- * Salteie por alguns minutos em lume alto.
- * Tape e deixe cozinhar em lume médio/baixo durante alguns minutos, adicionando um pouco de água se necessário.
- * Entretanto desfaça o tofu com as mãos para uma taça ou se preferir esmague com um garfo ou num processador de alimentos, usando umas colheres de sopa de leite para obter uma consistência mais cremosa.
- * Adicione o tofu ao alho-francês.
- * Acrescente uma pequena quantidade de água ou leite de soja ao fundo da frigideira e tape. Deixe cozinhar em lume médio durante uns minutos.
- * Adicione o tahini ou manteiga de frutos secos, mexa bem e tempere com molho de soja ou miso, pimento preto, vinagre, raspa de limão e uma pitada de sal marinho.

Coloque 3 colheres de sopa de recheio no centro de cada wrap.
Dobre os lados em direcção ao centro e depois enrole de baixo para cima.
Sirva com molho de abóbora.

Estes wraps são sem glúten, fáceis de fazer e versáteis.

Podem ser recheados com recheio salgado e ser o prato principal de um jantar leve, ou podem ser feitos mais finos e recheados com recheio doce, como maçã cozida, para uma alternativa ao pequeno-almoço.

Apesar de a massa ser para cerca de 5 wraps, vamos apenas fazer 2 ou 3 durante a aula de culinária. A restante massa pode ser guardada, tapada, no frigorífico e usada no dia seguinte para fazer o seu wrap ou crepe preferido.

“Panna Cotta” de leite de aveia e cardamomo com Molho de Laranja (3 porções)

Ingredientes:

200ml de leite de aveia
100ml de natas de aveia
1/4 c.chá agar agar em pó
1/2 c.sopa de araruta, amido de milho ou kuzu
1 pitada de sal marinho
1/2 c.chá de sementes de cardamomo
40ml de xarope de agave ou xarope ácer

- * Leve o leite a ferver com o sal e as sementes de cardamomo. Retire do lume e deixe a descansar tapado durante 2 horas.
- * Retire as sementes de cardamomo, adicione o agar agar em pó e deixe começar a ferver.
- * Adicione as natas de aveia, deixe voltar a ferver, cozinhe por 1 minutos.
- * Dissolva a araruta num pouco água fria e adicione à mistura anterior enquanto ferve.
- * Deixe cozinhar uns segundos e adicione o adoçante. Mexa bem, prove e ajuste o sabor se necessário.
- * Remova do lume e deixe arrefecer durante 10 minutos antes de colocar em taças de servir.

Ingredientes para Molho de Laranja:

100ml sumo de laranja (de preferência fresco)
20ml sumo de maçã
2 c.sopa de xarope de agave
Raspa de 1/2 laranja
1/4 c.chá de agar agar em pó
1 c.chá de araruta, amido e milho ou kuzu
1 pitada sal marinho

- * Enquanto a panna cotta arrefece, leve o sumo de maçã, o agar agar em pó e a raspa de limão, a ferver e deixe fervilhar durante 1 minuto.
- * Adicione o sumo de laranja e sal marinho e mexa bem.
- * Dissolva para uma c.chá de amido numa c.chá de água fria e junte ao liquido anterior.
- * Adicione o adoçante, prove e ajuste o sabor se necessário.
- * Deixe arrefecer durante uns minutos antes de espalhar o molho por cima da “Panna Cotta”.

*** Uso sementes de cardamomo nesta receita e deixo-as a demolhar em leite quente durante umas horas e depois cõo.

Claro que seria fantástico se pudesse fazer este passo antes da aula. Como alternativa, pode usar cardamom em pó, mas a cor da Panna Cotta irá ficar mais escura.

Panna cotta é uma sobremesa clássica da culinária Italiana, normalmente feita com natas frescas. Esta versão vegan e saudável torna-a um final elegante e leve de um jantar especial. Para uma versão sem gluten, pode usar leite de soja e natas de soja, ou leite de amêndoa e manteiga de amêndoa.

Utensílios

1 x 23 cm frigideira antiaderente ou frigideira de crepes
2 x colheres de pau
1 x batedor de varetas
1 taça media
1 x um tacho pequeno (para ferver o leite para a panna cotta)
1 x frigideira com tampa (para saltear o alho-francês)
Colheres de sopa e colheres de chá
Garfo
Copos de medição (opcional)
Colheres de medição (opcional)
1 x espátula (para virar os wraps)
Faca de vegetais
Tábua de cozinha
Raspador

Recipes in English

Walnut and Apricot Scones

Ingredients:

2 cups of spelt or wheat flour (250g)
4 tbsp olive oil (30g)
4 tbsp rice syrup (60g)
1/3 cup of apple juice (80g)
1 tbsp. ground flaxseed + 3 tbsp. water
1 teaspoon of baking soda or cake yeast
3 tbsp of orange juice
1 pinch of salt
1 teaspoon cinnamon
1/2 cup peeled walnuts
8 dried apricots (or 3 tbsp. raisins)

Preparation before live:

- * prepare the right amount of all ingredients
- * coarsely chop the walnuts
- * chop the dried apricots into small pieces.

Kukicha Tea

1 tbsp. kukicha Tea
1 cinnamon stick
1 lemon peel
1 slice of ginger

- * Bring 1 liter of water to a boil.
- * Add the tea and let it boil for about 2 minutes on low heat.
- * Add the cinnamon stick, lemon peel and ginger slice and boil for about 1 minute.
- * Strain and drink.

The Kukicha tea, also known as Bancha, is very mild and alkaline, with very little caffeine and with many minerals in its composition, it contributes to good digestion.

- * Preheat the oven to 180° and line a baking tray with baking paper.
- * In a small bowl, add the ground flaxseed to the water (egg substitute), stir well and set aside.
- * In a bowl add all the ingredients and stir well with the help of a wooden spoon until it becomes a consistent dough.
- * Place small mounds of dough on the tray with the help of two tablespoons and bake in the oven for 10 to 15 minutes.

Really delicious to enjoy while watching this summit!

I chose to make these scones so we can make them together, and then we can taste them while watching this summit. I invite you to make these healthy scones with an aromatic Kukicha tea and for that I leave here the necessary ingredients as well as the preparation you should do before we start the recipe live, so you can better follow the whole process.

Buckwheat Wraps (5 wraps)

Ingredients:

1 cup buckwheat flour
2 cups (480 ml) of water or enough to make a thin batter
1/2 teaspoon sea-salt
1/2 teaspoon of marjoram or other herbs of your choice.
Oil to fry

- * Place the buckwheat flour in a bowl, add sea-salt and herbs and whisk into the water to obtain a rather thin batter.
- * Brush a non-stick, flat frying pan with oil and when hot, but not smoking, add a small ladle of batter and spread it carefully with a wet tablespoon.
- * Let it cook on medium heat until the surface of the wrap is dry, then flip it over and cook another few minutes.
- * Place the cooked wrap on a plate and repeat the same procedure until all the batter is used up.
- * Stuff the wraps with your favorite filling.

Leek and Tofu filling

Ingredients:

2 medium sized leeks finely sliced
2 tablespoons of extra virgin olive oil
Generous pinch of sea-salt
70/100 g of tofu natur
Ground black pepper to taste
2 tablespoons of soya or oat milk
1 tablespoon of tahini (optional) or a nut butter of your choice
1/2 teaspoon of apple cider vinegar
1 tablespoon of soya sauce or 1 teaspoon of miso paste
1 teaspoon of lemon zest

In a pan heat up the oil and add the leeks and the sea-salt.

Sauté for a few minutes at high heat.

Cover and continue cooking at medium/ low heat for a few minutes adding a small amount of water if needed.

Meanwhile crumble the tofu with your hands into a bowl or if you prefer mash with a fork or in a food processor using a few tablespoons of soya milk to give it a creamier consistency.

Add the crumbled tofu to the leeks.

Add a small amount of water or soya milk on the bottom of the pan and cover. Cook on medium heat for a few minutes.

Add tahini or nut butter, mix well and season with soya sauce or miso, black pepper, vinegar, lemon zest and a small amount of sea salt.

Place 3 tablespoons of leek filling in the middle of each wrap.

Fold first the sides towards the center and then roll it away from you folding inward from bottom to top.

Serve with nutty squash sauce.

These wraps are gluten free, easy to make and versatile.

They can be stuffed with a savory filling and be the main dish of a light dinner or they can be made thinner and stuffed with a sweet filling like stewed apples for an alternative breakfast.

Although the batter is going to make about 5 wraps, we are going to make only 2 or 3 during the cooking class. The rest of the batter you can keep covered in the fridge and use it the day after to make your favorite wrap or crepes.

Oat milk and cardamom "Panna Cotta" with orange glaze (3 portions)

Ingredients:

200ml of oat milk
100ml of oat cream
1/4 teaspoon agar agar powder
1/2 tablespoon arrowroot or corn starch or kuzu
1 pinch of sea-salt
1/2 teaspoon of cardamom seeds
40ml agave syrup or maple syrup

- * Bring the oat milk to a boil with sea-salt and cardamom seeds. Remove from the heat and let it rest covered for 2 hours.
- * Discard the cardamom seeds, add the agar agar powder and bring to a boil.
- * Add the oat cream and bring to a boil, cook for 1 minute.
- * Dissolve the arrowroot in a small amount of cold water and add to the boiling liquid.
- * Cook for a few seconds then add the sweetener. Mix well and taste to adjust the flavour if necessary.
- * Remove from the heat and let it cool down for 10 minutes before pouring into the serving glasses.
- * Place in a cool place to set

Ingredients for orange glaze:

100ml orange juice possibly made from fresh oranges)
20ml of apple juice
2 tablespoons of agave syrup
Zest of 1/2 orange
1/4 teaspoon agar agar powder
1 teaspoon of arrowroot or kuzu or corn starch
1 Pinch of sea salt

- * Meanwhile the panna cotta is setting bring the apple juice, agar agar powder and orange zest to a boil and simmer for 1 minute.
- * Add the orange juice and sea-salt and stir well.
- * Dissolve starch in 1 teaspoon of cold water and stir it into the cooking liquid.
- * Add the sweetener, taste and adjust the flavor if necessary.
- * Let it cool down a for few minutes before pouring on top of the already set "Panna Cotta".

*** I use cardamom seeds in this recipe and I let them soak in the hot milk for a few hours then drain them. Of course, it would be nice if you could make this step of the recipe before the class. In alternative you can use also ground cardamom but the color of the panna cotta will be darker of course

Panna cotta is a classic dessert of the Italian kitchen usually made with fresh cream.

This vegan, healthy version makes it an elegant and light end to a special dinner.

For a gluten free version, you can use soya milk and soya cream or almond milk and white almond butter.

Utensils

1 x 23 cm nonstick frying pan or crepes pan
2 x wooden spoons
1 x whisk
1 medium sized bowl
1 x small sauce pan (to boil the milk for panna cotta)
1 x casserole or frying pan with lid (to sauté and cook the leeks)
Tablespoons and teaspoons
Fork
Measuring cups (optional)
Measuring spoons (optional)
1 x spatula (to lift the wraps from the pan)
Vegetable knife
Cutting board
Zester