

1) Caldo Verde Tradicional com Couve e PTS

Ingredientes

- 1,2 kg de batata (8 batatas médias)
- 250 g de PTS (5 xícaras de chá)
- 150 g de couve fatiada fina (½ maço grande)
- 200 g de cebola picada (1 cebola grande)
- 10 g de alho picado (2 dentes)
- 1.600 ml de água (8 xícaras de chá)
- 15 ml de azeite (1 colher de sopa)
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 20 g de cheiro-verde picado (½ xícara de chá)

Modo de preparo

1. Hidrate a proteína texturizada de soja (PTS) conforme as orientações da embalagem. Escorra bem e, se desejar, esprema levemente para retirar o excesso de água.
2. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola até ficar transparente. Acrescente o alho e refogue por mais alguns instantes.
3. Adicione a PTS hidratada e refogue por cerca de 5 minutos, mexendo ocasionalmente para incorporar os temperos.
4. Junte a batata picada e a água. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
5. Cozinhe até que a batata esteja bem macia.
6. Bata a batata com um pouco do caldo utilizando um mixer ou liquidificador e devolva à panela, para obter um caldo mais cremoso.
7. Acrescente a couve fatiada e cozinhe por mais 3 a 5 minutos, apenas até que fique macia e mantenha sua cor verde.
8. Ajuste os temperos, desligue o fogo e finalize com cheiro-verde picado.

Rendimento: aproximadamente 2 litros

Serve: cerca de 10 degustações (150–180 ml por pessoa)

2) Creme de Mandioca com Frango Desfiado e Alho-Poró

Ingredientes

- 1,2 kg de mandioca (~10 pedaços médios)
- 500 g de peito de frango (1 peito grande)
- 150 g de alho-poró fatiado (1 talo médio)
- 150 g de cebola picada (1 cebola média)
- 10 g de alho picado (2 dentes)
- 1.750 ml de água (7 xícaras de chá)

- 15 ml de azeite (1 colher de sopa)
- Sal a gosto
- Noz-moscada a gosto
- 20 g de cheiro-verde picado (½ xícara de chá)

Modo de preparo

1. Cozinhe o peito de frango até ficar macio. Desfie e reserve.
2. Em outra panela, cozinhe a mandioca na água até ficar bem macia.
3. Bata toda a mandioca com o caldo do cozimento no liquidificador ou com um mixer até obter um creme homogêneo.
4. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola até ficar transparente. Acrescente o alho e o alho-poró e refogue por mais alguns minutos.
5. Adicione o frango desfiado e misture bem.
6. Acrescente o creme de mandioca, ajuste o sal e tempere com noz-moscada a gosto.
7. Cozinhe por mais 5 minutos, mexendo ocasionalmente.
8. Desligue o fogo e finalize com cheiro-verde picado.

Rendimento: aproximadamente 3,5 a 4 litros

3. Creme de Cabotiá com Carne Moída e Páprica Defumada

Ingredientes

- 1,2 kg de abóbora cabotiá (¼ de abóbora grande)
- 500 g de carne moída (2½ xícaras de chá)
- 150 g de cebola picada (1 cebola média)
- 10 g de alho picado (2 dentes)
- 1.600 ml de água (8 xícaras de chá)
- 7,5 ml de azeite (½ colher de sopa)
- Sal a gosto
- Páprica defumada a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 10 g de cheiro-verde picado (¼ de xícara de chá)

Modo de preparo

1. Cozinhe a abóbora cabotiá na água até ficar bem macia.
2. Bata toda a abóbora com o caldo do cozimento no liquidificador ou com um mixer até obter um creme homogêneo.
3. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola até ficar transparente. Acrescente o alho e o tomate e refogue por mais alguns minutos.
4. Adicione a carne moída e cozinhe até dourar bem, mexendo para desfazer os pedaços.

5. Tempere com sal, páprica defumada e pimenta-do-reino a gosto.
6. Acrescente o creme de abóbora, misture bem e cozinhe por mais 5 minutos.
7. Ajuste os temperos, desligue o fogo e finalize com cheiro-verde picado.

Rendimento: aproximadamente 2 a 2,5 litros

Serve: cerca de 10 degustações (150–180 ml por pessoa)