

CADERNO

TATURINA

de RECEITAS



ANÉIS
ASSUMPSÃO

é
TURINA



COMPOR
UMA MÚSICA
É COMO COMPOR
UM PRATO

LETRA
E SOM
PALAVRA
E SAL

TEMPERO

FAZ PARTE DECOMPOR

COMPOSIÇÃO DE IDEIAS
COM
POSIÇÃO DE IDEAIS

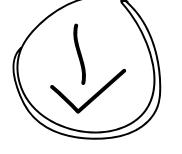
SERVIR É UMA ARTE
HÁ QUEM ESCOLHA
SER VIL

No escotilha
e
servir





- 01 MERGULHO INTERIOR
MOQUECA BAIANA da Priscila Novaes
- 02 CHÁ DE JASMIM
da Luz Marina
- 03 SEGUNDA A SEXTA
GRÃO DE BICO da Raquel Virginia
- 04 GOSTO SERENA
FEIJÃO DA SÊ da Zena
- 05 PASTEL DE VENTO
TAKENOKO . PASTEL DE BROTO DE BAMBU
da Kazuka Nakata
- 06 ESCALAFOBÉTICA
PACU RECHEADO da Alzira E
- 07 CAROÇO
SALADA TAILANDESA DE MAMÃO VERDE
& CARIL DE CAROÇOS DE JACA da Neide Rigo
- 08 MORTAL À TOA
CONSERVA DE CEBOLA COM ESPECIARIAS
E VINHO TINTO da Katia Lyra
- 09 PAINT MY DREAMS
NHOQUE DE ABÓBORA REGADO NA MANTEIGA E
ORÉGANO FRESCO, PIMENTOS ASSADOS, CASTANHAS
DO PARA E COGUMELOS COM MOLHO DE GELEIA DE
MARACUJÁ & AMOR DE TROUXA da Ava Rocha
- 10 AMOR DE VIDRO
 OSSOBUCO NA CERVEJA da Anelis Assumpção
- 11 ÁGUA
MINI LULAS (OU ABOBRINHAS, BERINGELAS OU
QUALQUER COISA DE QUALQUER OUTRO REINO)
NA CHAPA da Natalia Mallo
- 12 MOELA
TRANÇA ADAMASCADA da Céu
- 13 RECEITA RÁPIDA
TALHARIM COM MOLHO DE COGUMELOS
da Carmem Silva



01 MERGULHO INTERIOR ➤

por Priscila Novaes

MOQUECA BAIANA

azeite de oliva a gosto
1 cebola média em rodelas
2 dentes de alho amassados
1 pimentão vermelho
1 pimentão amarelo
3 tomates maduros
2 colheres de sopa de extrato de tomate
1/2 xícara de água
200 ml de leite de coco
50 ml de dendê
2 a 3 postas de cação
300 grs de camarão fresco limpo
1 limão
pimenta de cheiro e coentro
sal e pimenta do reino a gosto

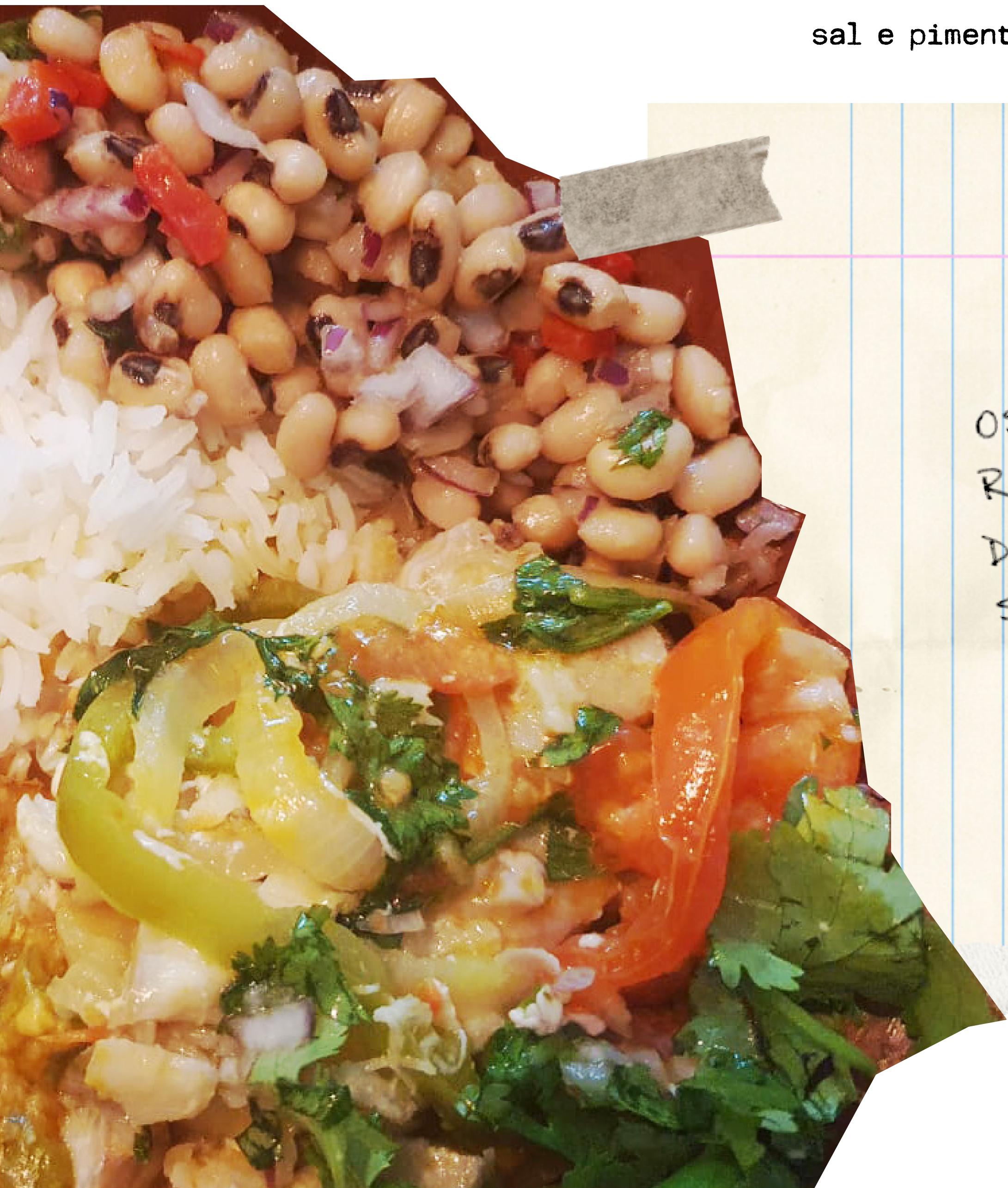


TEMPERE O CAÇÃO COM SAL,
LIMÃO E PIMENTA DO REINO.
Faça o mesmo com os camarões
e reserve.

Em uma panela de fundo grosso, aqueça
o azeite e doure a cebola e o alho.
Acrecente os tomates e os pimentoes
cortados em rodelas, o extrato de tomate
e a água. Acerte o sal e cozinhe até os
pimentoes ficarem ao dente.

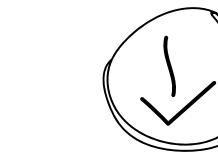
Coloque as postas de peixe, tampe a panela
para concentrar todo o sabor e deixe por
aproximadamente 15 minutos em fogo baixo.

Por último, coloque os camarões,
o leite de coco, o dendê, a pimenta de
cheiro e o coentro.



OS CAMARÕES TEM UM
RÁPIDO COZIMENTO E
DEVEM SER COLOCADOS
SOMENTE NO FINAL

ESTARÃO PRONTOS
QUANDO MUDAR
DE COLORAÇÃO E
FICAREM ROSADOS.
=====



02 CHÁ DE JASMIM

por Luz Marina

Escolha um manso maço de capim santo, que esteja fresco e tenro, folha e talo. Ao fim de sua infusão lenta - quando não se quer de fato um fim - acrescente uma rosa de quintal despetalando-a entre os dedos como uma vulva inteira aberta e, que, na quentura, encontra em si mesma, um chamego, um colo, um lugar.

Contemple por poucos minutos.

Despeje somente a água esverdeada com segredo de flor - em outro recipiente e adicione alguns pedaços de coco seco, sempre fresco, a fim de ser penetrado todo o perfume. Deixe descansar até que o calor esteja mais brando, quando a paixão intensa enfim descansa.

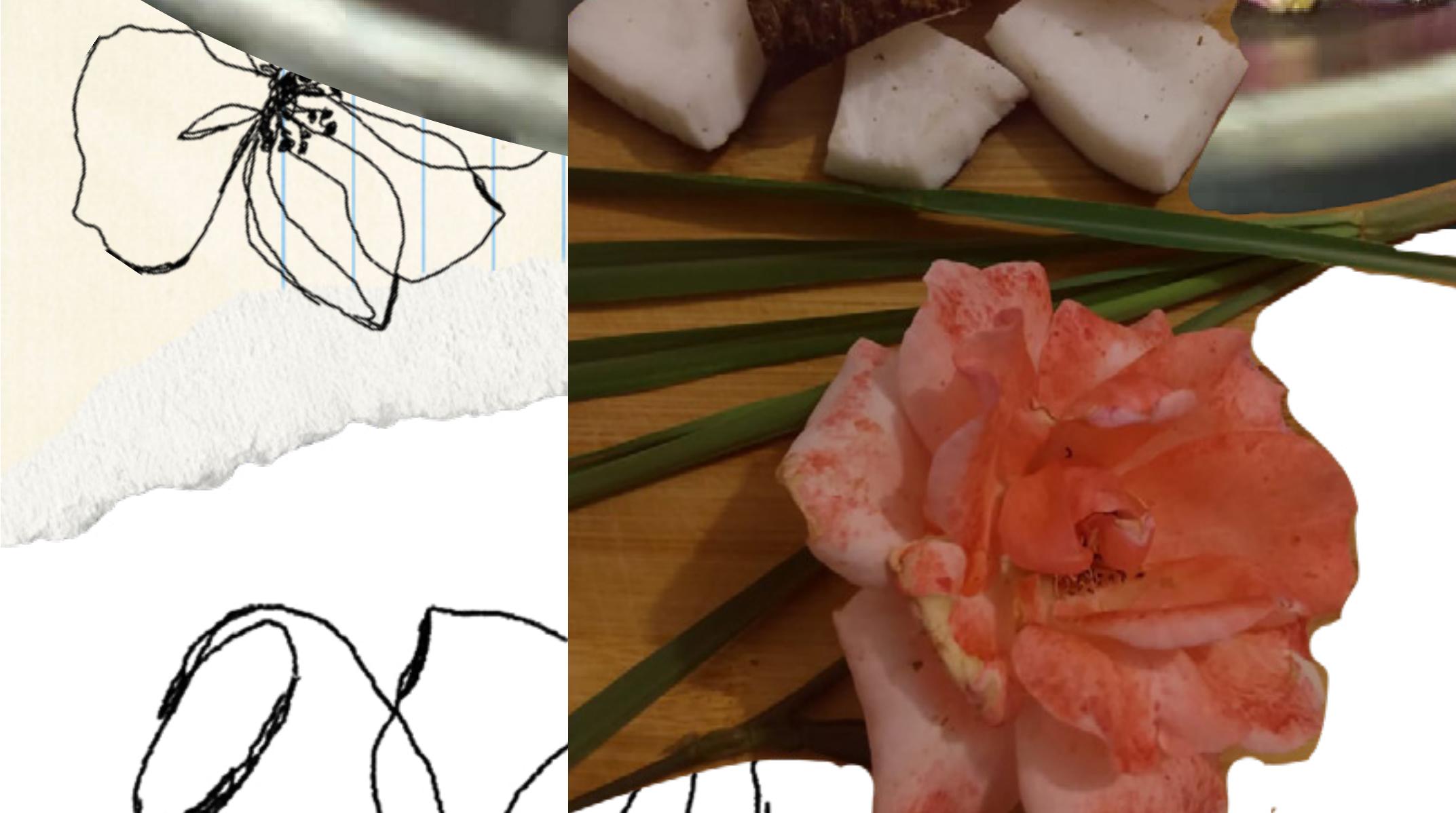
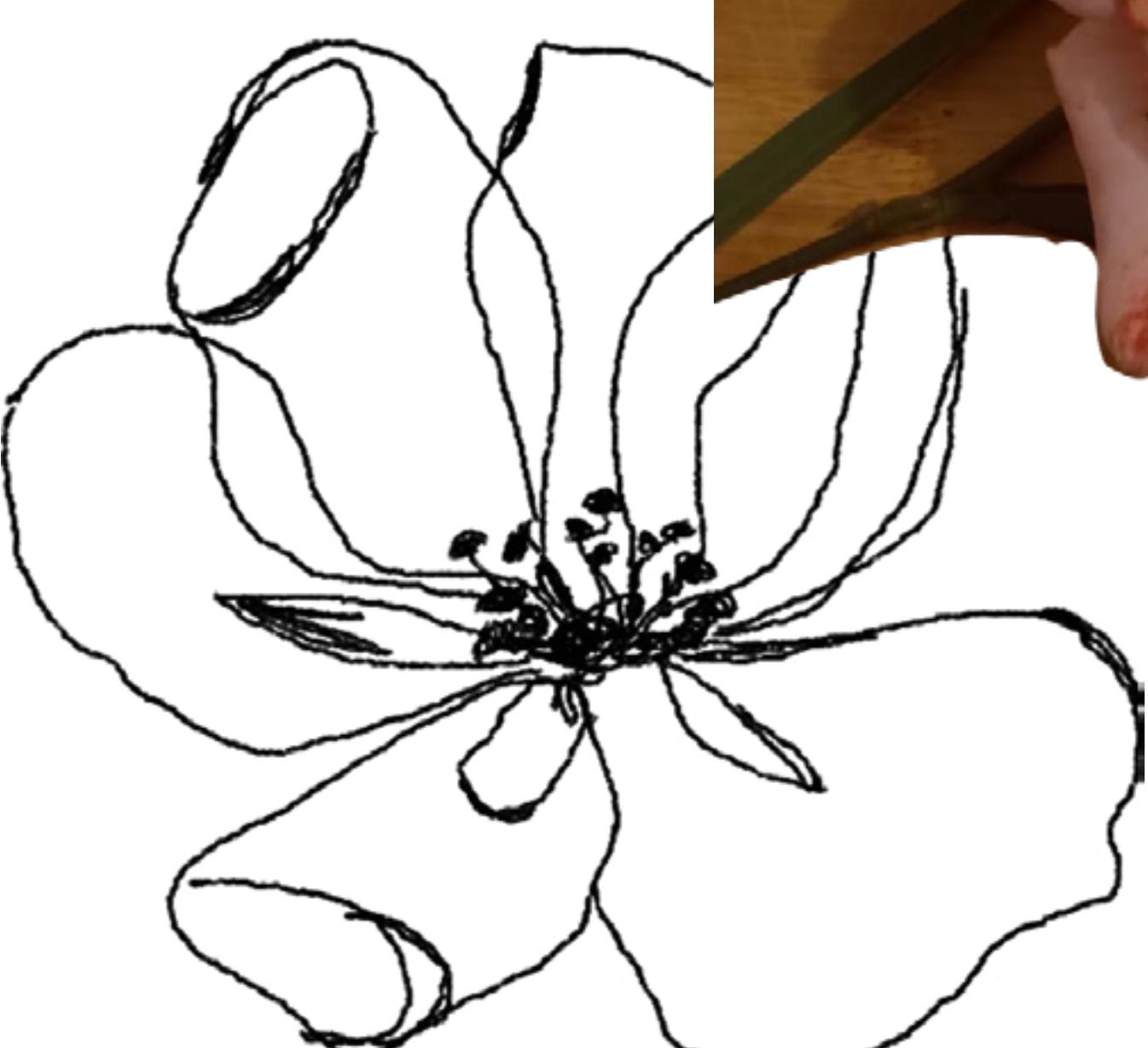
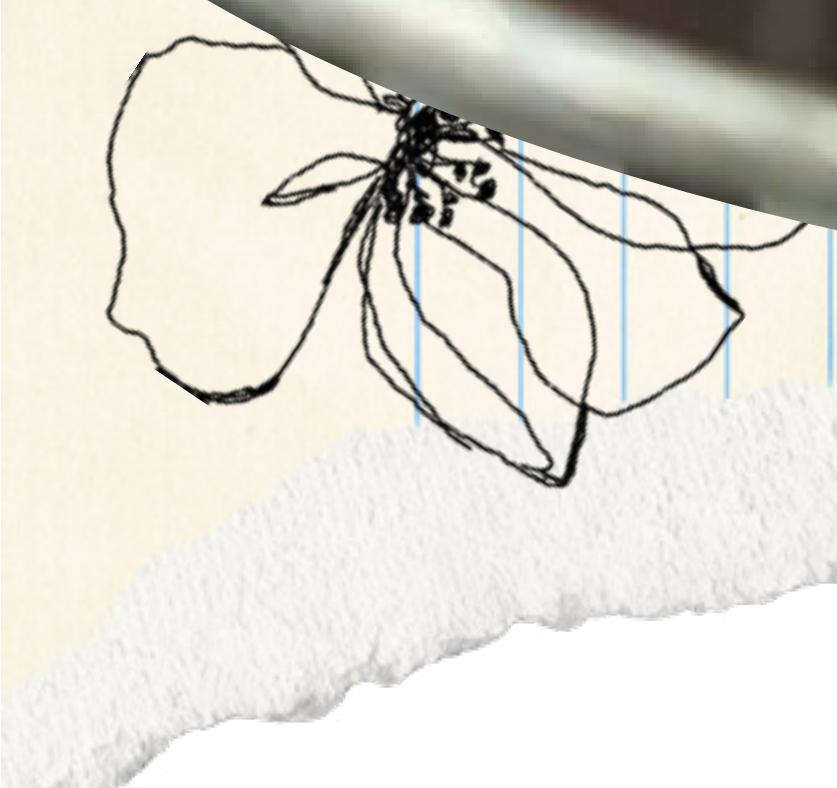
Então bata ferozmente no liquidificador impregnando o sólido ao líquido - grite ao barulho se for preciso ou chore. Sustente o momento.

E coe em silêncio.

Filtre as fibras do caminho que impedem a fluidez. Sinta ele agora, espesso. Invente mais segredos: um gole de água de rosas e colheradas douradas de mel amansam corações inconformados. Raspas delicadas de fava cumaru sintoniza uma mãe amazona.

Goze de um chá morno. Em seguida, deite.

)
(
[—])



*E sintonando
o meu estaf segredo
Joguei água na chaleira
deitei a flor de jasmim*



DE COOLER PRAGA GATHER

me oliver

SOPA GRÃO DE BICO cremoso



400g de grão de bico
3 folhas de louro
alho o quanto baste
meia cebola roxa
1 tomate maduro
1 cenoura
2 inhames pequenos
1 abobrinha
cheiro verde bastante
pimenta do reino
cominho
açafrão
azeite

Cozinhar o grão de bico com o louro na pressão depois de ficar de molho por duas horas.

Refogar no azeite o açafrão, as sementes de cominho e a pimenta do reino até cheirar. Adicionar a cebola picadinha, o alho e o tomate sem pele em cubinhos.

Juntar o grão de bico e acertar o sal. deixar ferver por 10 minutos e incluir os vegetais cortados grosseiramente. Deixar cozinhar até que fiquem al dente.

Pra servir, cheiro verde abundante.



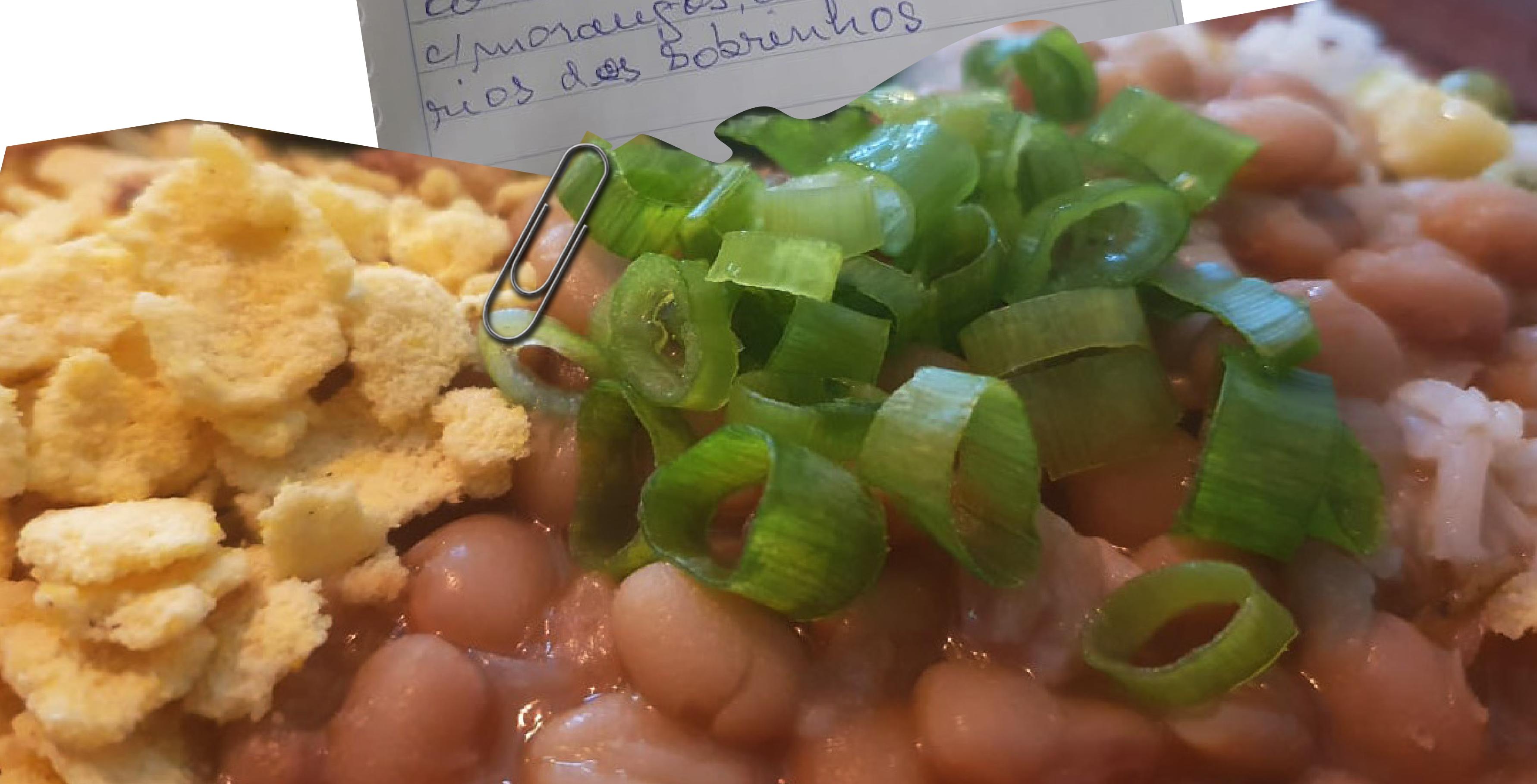
04 GOSTO SERENA

por Zena Assumpção

FEIJÃO DA SÊ

- | | |
|-----------------------------|--|
| 4 xícaras de água | 1/2 pimentão vermelho |
| 2 xícaras de feijão carioca | 1/2 pimentão amarelo |
| 1/2 cebola grande | 1 cenoura médica picada grosseiramente |
| 2 folhas de louro | 150g de bacon |
| 3 dentes de alho | 250g linguiça calabresa |
| 6 ou 7 talos de salsão | sal e pimenta a gosto |
| 7 ou 8 fatias de alho poró | |

Obs: esta receita como tantas da Serena eram feitas "à olho" intuitivamente, como o bolo de chocolate, amoraços, os aniversários dos sobrinhos



Deixe o feijão um tempo de molho.

Após, cozinhe o feijão com a cenoura, o louro e o salsão. Depois de cozido, refogue o feijão fritando o alho, cebola e demais ingredientes.

Gosto de quando estou com você



Saudade que desgasta a planta
sem degastar

ZENA ASSUMPÇÃO - costureira, pintora, pisciana, mãe de Serena, Anelis e Celina, cuidadora de plantas e pessoas, musa de Itamar, cozinheira de sonhos.



05 PASTEL DE VENTO

por Kazuka Nakata

PASTEL DE BROTO-DE-BAMBU

TAKENOKO
ou PALMITO

2 dentes de alho

1 cebola média

2 tomates maduros sem pele

1 pacote de broto de bambu
(pré cozido e ferventado,
comprar em mercado da liberdade ou feira)

2 inhames médios

cheiro verde

Refogar o alho e cebola, acrescentar o tomate, colocar meio copo de água e os inhames fatiados (+/- 2 cm), deixar até amolecer; Quando macios, tirar do fogo, amassar com o garfo;

Voltar ao fogo acrescentando o broto de bambu previamente ferventado, escorrido e picadinho; Misturar e deixar refogar um pouco, até ficar cremoso e o broto de bambu macio ao dente (se preciso acrescentar um pouco de água).

Por fim acrescentar salsinha, cebolinha e um pouco de sal.
Está pronto o recheio; Recheiar os pasteis; fritar, bom apetite.

KAZUKA NAKATA - assistente social, taurina nipo brasileira,
apreciadora de sabores do oriente com toques tropicais, sogra,
mãe, filha e avó.



PACU RECHEADO

1 pacu até 2kg
1 cebola
1 maço de couve
1 kg de sal grosso
farinha
sal
pimenta do reino



Ahh, que delícia
aquela carne úmida
escondida
atrás daquelas escamas.

O pacu lá do Mato Grosso
é um peixe de rio,
hoje em dia de cativeiro

Você pede pra limpar
as vísceras
Você pede pra tirar os olhos
e os oferece à Santa Luzia.

Tire as escamas.

Você deita o pacu,
nessa cama de sal
na assadeira.

Você vai ter que rechear ele
com a farofa de couve.



E como é essa tal farofa?
Você pega a farinha,
solte-a bem com os dedos.

Rala uma cebola grande inteira,
pica a couve bem fininha, sal,
pimenta do reino, se você quiser.
Amassa, põe na barriga.
Você fecha a barriga dele com palito de
dente bem fechadinho

Deita o seu pacu recheado no mar de sal,
e cobre com papel alumínio bem justinho
Põe no forno.

Ele demora 1h30 a 2h.

O do rio demora mais tempo,
mas do cativeiro é mais macio,
cozinha rápido.

Quando você puxar a folha de alumínio
e o couro dele estiver grudado nela,
ele está pronto.

07 CAROÇO

por Neide Rigo

CARI DE CAROÇO DE JACA



300 g de caroços de jaca cozidos, com a pele dura removida

Meia cebola picada em quadrados

2 pimentas dedo-de-moça, sem sementes, picada

1 colher (chá) de pó de curry

2 colheres (sopa) de suco de limão

1 colher (chá) de pó de cúrcuma (uso 1 colher de sopa de cúrcuma fresca ralada)

1 galho de folhas de curry (neem doce)

1 xícara de leite de coco fino

1 colher (chá) de sal

$\frac{1}{4}$ de xícara de leite de coco grosso (primeira extração)

200 g de folhas de espinafre

Numa panela de barro, combine todos os ingredientes, menos o leite de coco grosso e o espinafre.

Leve ao fogo e deixe cozinhar por cerca de 15 minutos ou até os caroços ficarem bem macios. Junte o leite de coco grosso e deixe ferver. Adicione o espinafre, misture e cozinhe por mais 2 minutos.

Confira o sal e corrija, se necessário. Sirva com arroz branco ou integral e outros legumes cozidos.

OBS: SE VOCÊ NÃO TEM FOLHAS DE NEEM...



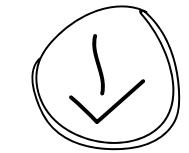
COLOQUE OUTRA ERVA DE SUA PREFERÊNCIA, QUE TAMBÉM VAI FUNCIONAR.

UMA DICA SÃO FOLHAS DE COENTRO.

EMBORA AS FOLHAS NÃO SEJAM MUITO USADAS NO SRI LANKA

- PREFEREM OS GRÃOS-,

ELAS COMBINAM COM O SABOR CÍTRICO DO MOLHO. SE NÃO GOSTAR DE COENTRO, BOTE SALSA, QUE NÃO FAZ FEIO EM NENHUM PRATO SALGADO.



Dispensei o almoço
e da fruta puxentinha...

SALADA TAI^LANDESA DE MAMÃO VERDE

1 mamão verde de meio quilo

Meia pimenta dedo-de-moça vermelha, sem sementes, picada em tirinha

4 colheres (sopa) de folhas de coentro e de menta a gosto

2 dentes de alho picados

1 colher (sopa) de açúcar de palma ou mascavo

1/4 de xícara (chá) de molho de peixe

1/4 de xícara (chá) de suco de limão

3 colheres (sopa) de amendoins torrados sem pele



Descasque o mamão, lave bem e, sem cortar, segure com um pano e rale em tirinhas no mandolim, até chegar no miolo. Vá rodeando até acabar.

Para tirar o excesso de amido, enxague e escorra três vezes, apertando bem no final. Junte as tirinhas de pimenta e as folhas de coentro e de menta e reserve. No pilão, soque o alho e o açúcar.

Junte o molho de camarão e o suco de limão. Mexa bem pra dissolver o açúcar. Despeje sobre o mamão e misture bem com as mãos. Coloque num prato de servir e jogue por cima os amendoins e mais folhinhas para decorar.



OBS: MOLHO DE PEIXE OU DE CAMARÃO, VOCÊ ENCONTRA EM MERCEARIAS DE PRODUTOS ASIÁTICOS E ATÉ EM ALGUNS SUPERMERCADOS. MAS SE NÃO ENCONTRAR, USE 4 CAMARÕES SECOS SOCADOS JUNTOS COM O ALHO E 1/2 COLHER (SOPA) DE MOLHO DE SOJA. OU TEMPERE A SALADA SÓ COM SAL E OS OUTROS TEMPEROS, QUE TAMBÉM FICARÁ GOSTOSA.

...pôr ficar o caldo
coração

NEIDE RIGO - nutricionista, chef, fazedora dos melhores pães de levain, generosa, educadora, virginiana, conhecedora de pancs e punk.



08 MORTAL À TOA ➤

por Katia Lyra

CONSERVA DE CEBOLA

Com ESPECIARIAS
E vinho tinto

2 cebolas roxas

VOCÊ PODE USAR A BRANCA OU AS CEBOLINHAS PÉROLAS TAMBÉM, NO CASO DESTA ÚLTIMA,
PRESERVAR SUA FORMA DEIXANDO-AS INTEIRAS, SOMENTE SEM CASCA

2 colheres de sal grosso

1 xícara de água

1 xícara de vinagre de maçã

1/2 colher de sopa bem cheia de sal

2 colheres de sopa bem cheias de açúcar demerara

1/2 xícara de vinho tinto

1 anis estrelado

1 colher de chá de cominho em grão

1 colher de chá de semente de coentro

7 sementes de zimbro

7 grãos de pimenta do reino

1 colher de chá de Mostarda em grão

3 raminhos de tomilho

2 raminhos de alecrim

1 folha de louro

1 bocal de vidro com tampa

KATIA LIRA - chef da Casa Cuca, do Sopão das Manas,
libriana, filha de cozinheira, fazedora de coraes.

Retire as cascas das cebolas e corte em plumas no sentido da fibra.

Deixe chorar as fatias de cebola no sal grosso para curar por uns 30 min e em seguida enxágue e deixe escorrer por mais uns 30min (de preferência com peso por cima) e reserve dentro do bocal de vidro.

Em uma panela, misture a água, o vinagre, o vinho, o sal e o açúcar e leve ao fogo até dissolver o açúcar e quando estiver quase em ponto de fervura, desligue.

Em uma frigideira em fogo baixo leve as especiarias (os grãos e sementes) para tostar e quando soltarem seus aromas, verse dentro do líquido da salmoura.

Termine preenchendo o vidro com as ervas aromáticas e em seguida com a salmoura e as especiarias tostadas.

Depois de cheio, bata levemente o pote de vidro sobre uma área plana e segura para deixar sair as bolhinhas de ar, tampe bem e deixe curtir por alguns dias.



NHOQUE JA DE ABÓBORA

Jogado na manteiga
e orégano fresco

1/2 abóbora japonesa descascada

3 litros de água

(1 para o cozimento da abóbora e 2 para o cozimento do nhoque)

farinha o quanto baste para dar o ponto

(mais ou menos meio kilo)

3 colheres cheias de manteiga

um punhado de orégano fresco (ou tomilho, manjericão, sálvia)

mini pimentos coloridos adocicados

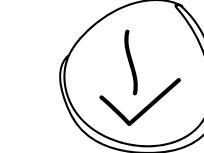
1 punhado castanhas do Pará

200 gramas de cogumelos Paris

3 maracujás

2 xícaras de açúcar mascavo

1/2 xícara de água



Colocar a abóbora descascada em 1 litro de água, quando estiver cozida, penere e amasse até formar um purê.

Dica: depois de fria a abóbora, deixar 20 minutos no congelador para facilitar a feitura das bolinhas.

Juntar a farinha aos poucos ao purê de abóbora até que forme uma massa ao ponto de desgrudar das mãos e formar as bolinhas.

Em 2 litros de água fervente com um fio de azeite, adicionar as bolinhas. Estão prontas quando começarem a subir pra superfície da água.

Dica: colocar as bolinhas aos poucos pra não grudarem umas nas outras.

Retire as bolinhas e colocar numa travessa. Adicione 2 colheres de manteiga e orégano fresco (ou outra das ervas sugeridas).

PIMENTOS COGUMELOS E CASTANHAS

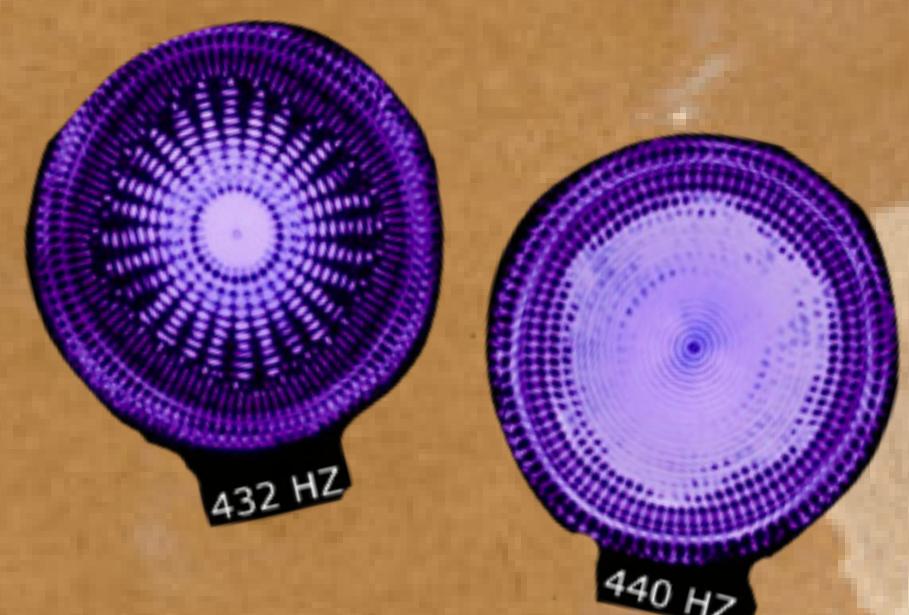
Numa pedra ou chapa de ferro, colocar os pimentos inteiros, as castanhas inteiras e quebradas grosseiramente e os cogumelos inteiros e fatiados (pode acrescentar outros tipos) até que assem.

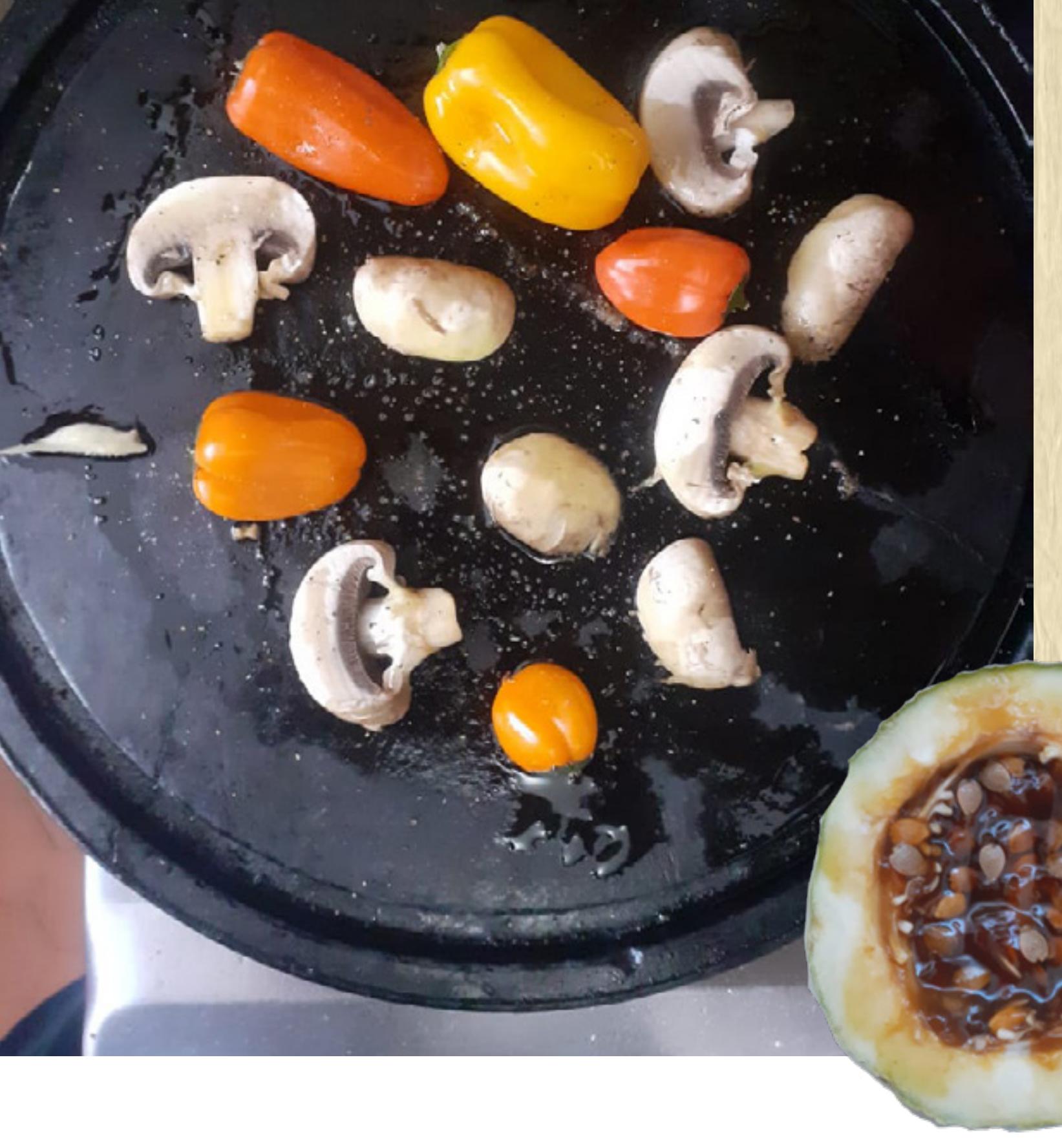
Se for necessário coloque azeite, mas o melhor seria tirar da pedra e regar com um delicado fio de azeite.



HÁ UMA DOIS ANOS ATÉS
EU TIVE EXATAMENTE ISSO
CONVERGIR

E EU
TAMBÉM
CREIO EM
MUDANÇAS
FREQUENCIAIS





a vida é tudo isso



É uma
maravilha

Geleia

Em uma panela pequena coloque a polpa dos maracujás, o açúcar e uma xícara de água. Deixar ferver em fogo baixo até que vire um ponto mais grosso que uma calda. Mexa sem parar.

Disponha os nhoques, os pimentos, cogumelos e castanhas no prato, e pequenas quantidades de geleia sobre os nhoques. Regue com um fio de azeite e salpique com orégano. Sirva com queijo parmesão ou não, ele é maravilhoso dos dois jeitos. Mas a dica é utilizar o melhor parmesão que houver, ralado na hora, em lascas finas ou grossas. Se você for vegano experimente uma farofinha de castanhas de caju, ou de pão.

E coma o NHOQueJá!

AMOR de TROUXA

trouxas de repolho rachado,
amarradas no capim limão
ao molho de tomate

250 gramas de arroz

200 gramas de lentilha

1 lata de tomate pelado

Alho e cebola para o molho

1 cebola grande para as trouxas

1 xícara de tâmaras

Alguns ramos de capim limão

sal e pimenta do reino

Refogue a cebola no azeite e uma colher de açúcar mascavo, até que fiquem bem douradas e adocicadas. Acrescente um punhado de tâmaras cortadas e deixe que curta um pouco, logo adicione 1 xícara de arroz e 1/2 de lentilha, refogue um pouco e acrescente um pouco menos que dois copos de água, para garantir que o arroz e a lentilha fiquem al dente e finalizem o cozimento no molho de tomate.

A ideia é que nem o arroz nem a lentilha fiquem moles. Depois de cozidos, recheiar as folhas de repolho e amarrar com o capim limão.

Preparar um molho de tomate com alho e cebola refogados e os tomates pelados, uma colher de açúcar e sal a gosto. Cozinhar até que apure bem, se necessário adicione água e uma colher de extrato de tomate, e tempere deixando-o denso e sem acidez (quanto mais tempo de cozimento, adicionando água toda vez após a evaporação, a acidez é combatida, assim como a adição de açúcar, e o equilíbrio com o doce). Mergulhe as trouxas de repolho no molho previamente preparado e apurado e deixe por uns minutos até amolecer levemente o repolho sem desmanchar. Sirva a trouxa coberta de molho, salpicada de orégano e regada com um fino e delicado azeite de oliva



10 AMOR DE VIDRO

por Anelis Assumpção

OSSOBUCO NA CERVEJA

2 pedaços de ossobuco

1 colher de farinha

1 cebola grande

3 dentes de alho

2 tomates sem semente e sem casca

1 pimentão vermelho sem sementes

Raspas de 1 laranja

Raspas de 1 limão

Cheiro verde

Pimenta do reino

Sal

Cerveja o quanto bastar pra cobrir a carne

Selar a carne numa panela bem quente, eu usei de ferro.

Depois de selados todos os lados, juntar a cebola picadinha, o alho, a farinha, pimenta do reino e refogar.

Adicionar os tomates e o pimentão deixar que solte água

Acrescentar a cerveja até cobrir a carne e deixar cozinhar até o osso soltar.

Lentamente no fogo baixinho.

Depois de cozida a carne, retirar os pedaços e servir numa travessa.

No caldo, adicionar as raspas de laranja e limão e deixar mais uns minutinhos no fogo pra pegar cheiro.

Peneirar esse caldo e verter sobre a carne

Salpicar o cheiro verde.



pra acompanhar
fiz polenta e
espinhaço



ANELIS ASSUMPÇÃO - taurina, compositora, cantora, cozinhadoreives, docevocrata, mãe, irmã e filha.

No
medula do
osso buco de
mignon devete na boca
despos Agudet lasciver,
de luto



Xinha
Sandade.

mini-lulas

ou

MINI- QUALQUER -COISA

de qualquer
outro Reino

Mini lulas que podem não ser mini,
e podem ser abobrinhas ou mini
berinjelas ou mini qualquer coisa de
qualquer reino

Grelhadas na chapa quente de ferro
direto na brasa de madeira ou carvão

Com tempero improvisado com o que
houver de fresco e seco

Com sugestões de acompanhamento



Se a água acabar eu desidrato como o
alimento que começa a caramelizar
Se acabar demais o alimento queima
Se a água acabar é mais azeite
Esse presente da Oliveira, árvore
sagrada desde que o mundo é gente

Azeite, meu disco da ilha deserta

Churrasco é brasa
Carvão ou madeira
Sempre vermelho e vermelha

Churrasco no carvão sem brasa
é queimadura
Fumaça ruim
Gosto de morte
Gordura do mal
Amargura

Grelhado no fogo é ferro

Chapa quente

Direto na brasa

Mas quente, quente

Começo sempre

De trás pra frente
tudo menos a comida:

Mesa arrumada

Bebidas gelando

Uma musicinha

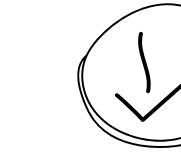
Flores para alegrar

Uma entradinha

Guacamole, queijinhos, azeitona
preta azapa

Qualquer coisa que acalme mas não
mate os apetites

Evito pão e farinhas antes das
delícias



Então o acompanhamento

Batatas que desde de manhã estão
no forno sem pressa com alecrim
azeite e sal?

Arroz branco solto brilhante?

Fervido no leite de coco?

Spaguetti bem simplão na manteiga
+ o molho escorrido da marinada
das lulas?

Gostei dessa última opção com um
tiquinho de vinho branco

Rala um meia cura em cima na hora
de servir

Salada de tomates ou outra coisa,
mas que seja vermelha

Com azeite, limão, manjericão, sal

Voltando no tempo

As lulas ou o que quer que seja
(lulas pequenas serão mais macias
e bonitas, as grandes tem que
cortar, mas evitando anéis, mas
triângulos, losangos de tamanho
médio, porque vai encolher muito)

Lulas foram marinadas na véspera
Azeite, alho esmagado com a faca
Com casca e tudo se quiser

Salsinha bem fininha
O que na minha terrinha chamamos
provençal
Se quiser uma pimenta calabresa,
páprica picante
Ou o que você quiser
Improvise

Sal não

Sal antes da hora é treta
Faz a água acabar

Voltando à chapa

Azeite, azeite, azeite

Deixa esquentar bem

O acompanhamento já está pronto para
servir

Tempo é tudo

O acompanhamento será finalizado no
momento em que a lula for pra chapa
Pra servir quente junto

A chapa tem pressa

Joga as lulas na chapa quente sem dó
Corre pra moer em cima um sal do bom

Pimenta do Reino

Mais calabresa

Mais Azeite

Logo ela embranquece, sente o momento e
vai virando com uma espátula de metal

Ou cata com uma pinça e vai virando

O momento é deixar imóvel criando crosta

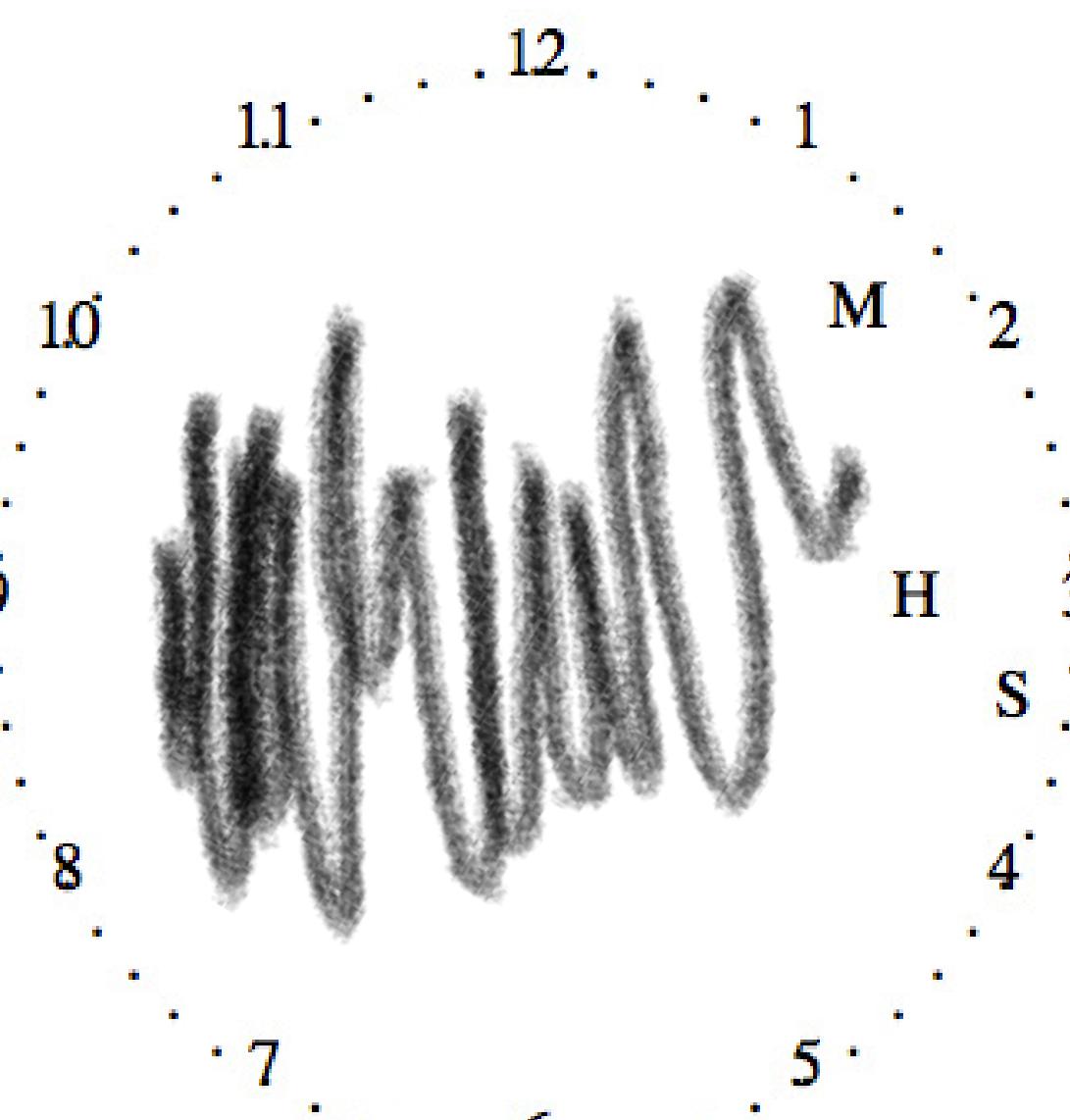
Mas deixa criar crosta

Ficar levemente queimadinha em alguns
pontos

Não deixa a água acabar

Ressecou, mais azeite

O babado é rápido



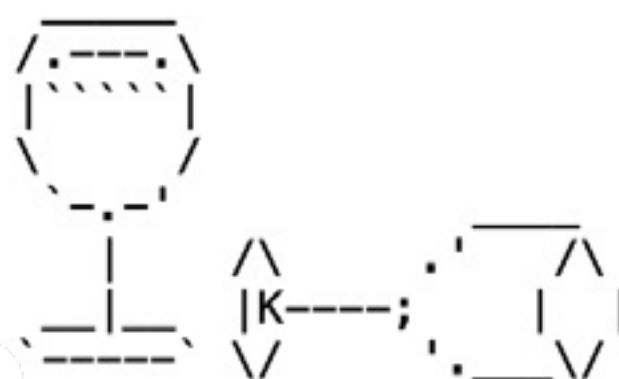
Ao retirar põe numa travessa linda de vó
Ou direto nos pratos se for pouca gente
Enche de erva ou ervas frescas picadas
grosseiramente

No prato as lulas branquinhas pontuadas de
tempero e ervas

O acompanhamento branco com detalhes
verdes

O tomate vermelhão

Comida é cor



Bebes

Cerveja levinha lager ou pilsen
mega gelada

Vinho branco ou rosé mega gelado

Limonada

Água

Nada

Come com gosto e amor sonhando
com vista ao mar

Amor,
n



Veludo
Chocolate

... para dizer de
maravilha no olhar

12 MOELA

por Céu

MASSA

- 1 copo americano de óleo
- 1 copo americano de leite
- 1 copo americano de água
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de fermento biológico
- 1 lata de leite condensado
- $\frac{1}{2}$ xícara de açúcar
- 1 pitada de sal
- farinha de trigo até dar o ponto (+- 1,5kg)



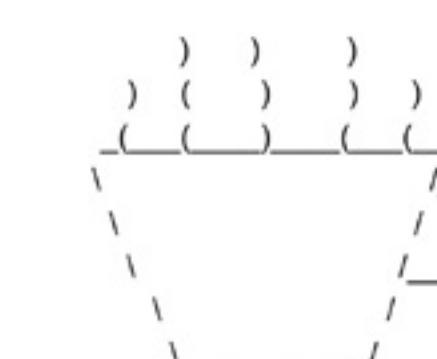
RECETO

- 1 punhado de damascos picados grosseiramente
- 1 ramo grande de arruda
- 1 fava de baunilha
- açúcar mascavo a gosto
- 1 pitada de noz moscada
- 1 pitada de pimenta de sua preferência (usei caiena)
- raspas de limão cravo

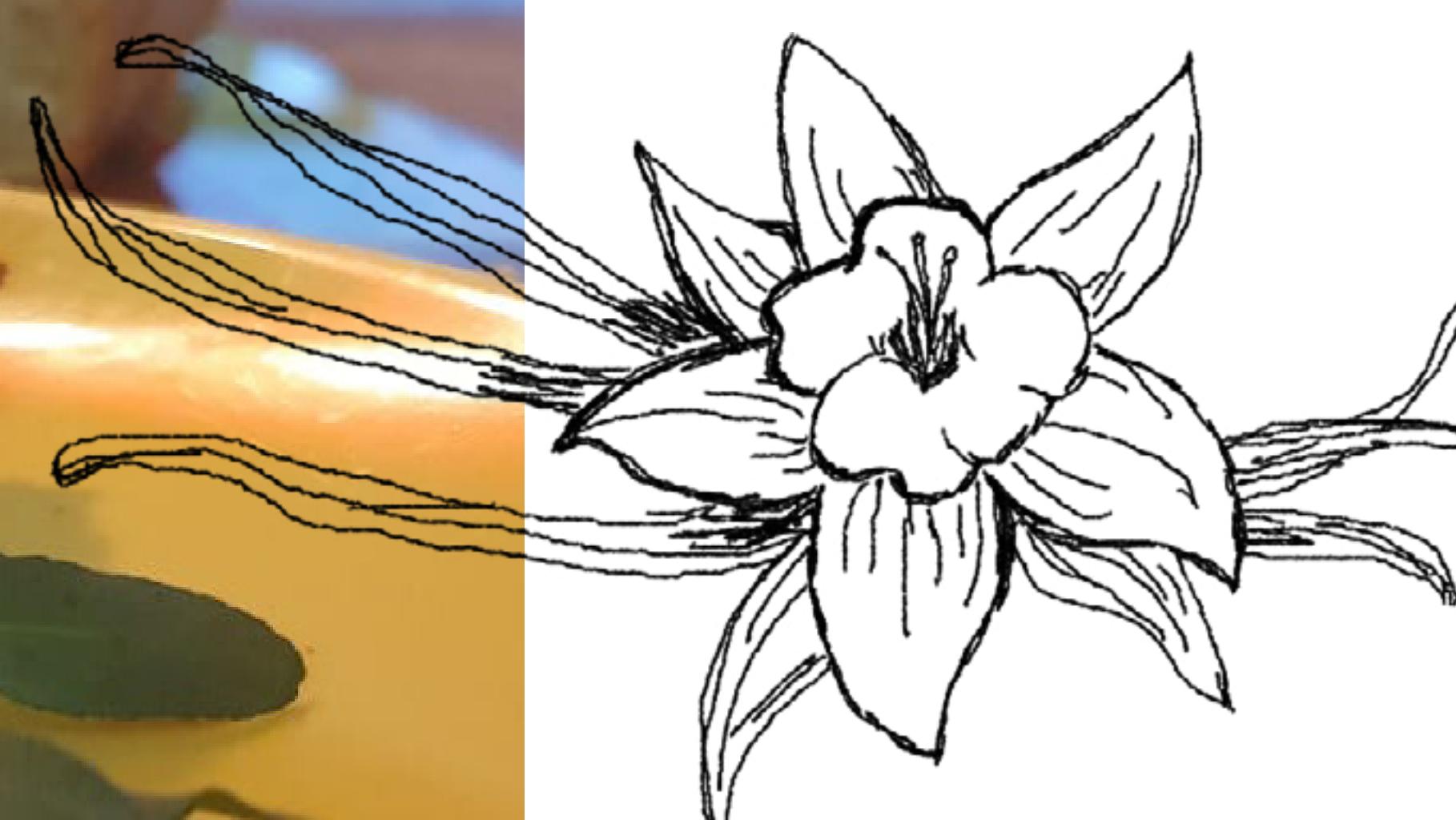


Faça um chá de arruda bem forte e deixe o damasco marinando, hidratando nele.

Esse chá tem água suficiente para cobrir os damascos, só.



Adicione baunilha e, enquanto hidrata, comece a roscar.



Coloque todos os ingredientes da rosca, um a um, na batedeira, menos a farinha e o fermento. Bata tudo até estarem incorporados, coloque o fermento, bata mais um pouco.

Se tiver aquela "pá" para massas pesadas na batedeira, a hora é essa.

Ao colocar a pá, adicionar pouco a pouco a farinha e bater até o ponto de sovar.

Farinha extra na mesa, colocar a massa em cima (que vai estar meio grudenta, mas vá adicionando farinha) e sovar até dar o ponto.

Deixe ela descansar uns 15/20 minutos.

Volte para o
DAMASCOS

Reserve o chá de arruda coando os damascos hidratados.

Numa panela, coloque o açúcar mascavo pra derreter com a pimenta, a noz moscada e fava.

Misture os damascos e regue com o que sobrou do chá de arruda.

Não é pra ter caldo, é só pra lembrar da arruda.

Volte para a
TRANÇA

Separare em três partes a massa.

3 bolas que viram "cobras" e serão trançadas por igual.

Inicie a trança já na assadeira, juntando uma das pontas de cada uma das 3 partes.

Adicione, nos "entrelaces", em cima, os damascos picadinhos.

Asse em forno médio p/ baixo.



8 mmonto
ADMIRAS CLADE
DA RAZÃO
ESTÁ na
Sem Hora!

CÉU - compositora, cantora, apreciadora de cheiros e sabores, voz de nuvem, mãe, ariana, paulistana, viajante de notas de vinho.

13 RECEITA RÁPIDA ➤

por Carmem Silva

Talharim com molho de cogumelos

1 pacote de talharim fresco 500g

100g de Shitake

100g de Shimeji

cebolinha, coentro, alho poró, cebola picada

molho shoyu

1 colher de sobremesa de manteiga

creme de leite



Junte os cogumelos com os ingredientes enquanto a água do talharim ferve. Deixe marinando uns 5 minutos, leve ao fogo para cozinhar por 10 minutos. Jogue no talharim.

Com o molho no fogo acrescente 1 colher de açúcar para quebrar a acidez, o molho shoyu já tem sal experimente para não salgar e se preferir acrescente sal a gosto!



EU GOSTO QUE O TALHARIM FIQUE BEM MOLHADINHO COM O MOLHO.

CARMEM SILVA – ativista, militante, educadora, cozinheira, taurina, idealizadora da Cozinha da Ocupação, mãe, nordestina, vitoriosa.

Voce Vigna appetite?

Tour Bon Poco

mass fodi ricotta voce passare 100 min



TAURINA



PRODUÇÃO. Marina Deeh

COMUNICAÇÃO. Tais Reis

PROJETO GRÁFICO DO CADERNO. Noélle da Costa

PROJETO GRÁFICO TAURINA. Juno e Isadora Gallas

PINTURA. Camille Sproesser

COLABORADORAS. Priscila Novaes / Luz Marina /
Raquel Virginia / Zena Assumpção / Kazuka Nakata
/ Alzira E / Neide Rigo / Katia Lyra / Ava Rocha /
Natalia Mallo / Céu / Carmem Silva

www.anelisassumpcao.com

APOIO

RAÍZS