

# Espiralize já!

80 RECEITAS DELICIOSAS  
E SAUDÁVEIS PARA O SEU  
ESPIRALIZADOR



DENISE SMART

Título original: *Spiralize Now*

Autora: Denise Smart

Edição original publicada na Grã-Bretanha em 2015 por Hamlyn,  
uma divisão de Octopus Publishing Group Ltd,

Carmelite House, 50 Victoria Embankment, EC4Y 0DZ, England

Copyright © Octopus Publishing Group Ltd 2015

Tradução © Brilho das Letras, Lisboa, 2016

Tradução: Ana Mendes Lopes

Composição: Ana Seromenho

Impresso na China

Depósito legal n.º

1.ª edição, Lisboa, março, 2016

Jacarandá é uma chancela da Brilho das Letras

Reservados todos os direitos

para a língua portuguesa (exceto Brasil) à

Brilho das Letras

Uma empresa Editorial Presença

Estrada das Palmeiras, 59

Queluz de Baixo

2730-132 Barcarena

info@jacaranda.pt

www.jacaranda.pt

facebook.com/jacarandaeditora

As medidas em colheres são rasas.

1 colher de sopa = 1 colher de 15 ml

1 colher de chá = 1 colher de 5 ml

Devem ser usados ovos médios, leite gordo  
e ervas aromáticas frescas, a não ser que  
haja indicação em contrário.

# índice

está na hora de começar a espiralizar 4

entradas 8

saladas 32

pratos principais 50

para acompanhar e guarnecer 84

doces 104

índice remissivo 126

agradecimentos 128



# Está na hora de começar a espiralizar

## As vantagens de espiralizar

Um espiralizador é um aparelho de corte, acessível e fácil de utilizar, com um conjunto de lâminas que pode usar para criar uma série de fios e tiras a partir de vegetais e frutos. É o instrumento ideal para cozinheiros focados na saúde, pois pode ajudar a reduzir o consumo de hidratos de carbono refinados, como massas e arroz, substituindo-os por frutos e vegetais em espirais e, assim, proporcionar-lhe refeições saborosas e menos calóricas. Um espiralizador também irá incentivá-lo a incluir mais frutos e vegetais na sua alimentação e pode ser um poderoso aliado na vida daqueles que seguem dietas especiais, como as de baixo consumo de hidratos de carbono, sem glúten ou crudívoras.

Espiralar pode ajudá-lo a poupar tempo, uma vez que os frutos e vegetais são extremamente rápidos e fáceis de preparar com o espiralizador. Este método também irá reduzir o tempo de confeção, já que muitos dos vegetais

e frutos preparados desta forma podem ser consumidos crus ou cozinhados muito levemente, mantendo assim todos os seus nutrientes.

## Escolher o espiralizador

Existem muitas marcas no mercado, mas funcionam todas essencialmente da mesma forma. Os maiores, quer sejam horizontais ou verticais, são melhores para vegetais e tubérculos grandes e para o uso diário, mas os aparelhos mais pequenos são perfeitos para cozinhar para uma só pessoa, para uma utilização ocasional ou para criar elementos decorativos.

Os espiralizadores costumam ter várias lâminas, cada uma delas concebida para criar formas diferentes. Nas receitas apresentadas neste livro, usei um espiralizador horizontal com três lâminas, que chamei de lâmina de esparguete (3 mm), lâmina de fita média (6 mm) e lâmina de fita larga.



### Como usar um espiralizador

- 1 Fixe o aparelho à bancada de trabalho, usando as ventosas de pé ou a alavanca.
- 2 Insira a lâmina que pretende usar.
- 3 Prepare o fruto ou vegetal segundo a receita: se necessário, descasque-o; apare as extremidades, para criar uma superfície plana, e corte-o ao meio.
- 4 Prenda à lâmina uma das extremidades do fruto ou do vegetal e fixe a outra extremidade ao disco com espigões, junto à manivela.
- 5 Segure na pega lateral para ter um ponto de apoio, gire a manivela e exerça uma ligeira pressão para que o fruto ou vegetal fique bem preso entre a lâmina e a pega – esta ação criará as espirais.
- 6 Por fim, retire o interior e o disco que se formou após o processo de espiralização.

### Dicas para espiralizar

- Escolha frutos e vegetais firmes, sem caroços, nem sementes nem ocos: as exceções são a abóbora-manteiga (não use a parte bulbosa) e a papaia-verde.
- Os vegetais e frutos não devem ser moles nem sumarentos – o ananás, o melão e a beringela irão desfazer-se ao espiralizar.
- Escolha vegetais tão direitos quanto possível. Poderá ter de reposicionar os vegetais no centro, para evitar formas côncavas.
- Certifique-se de que as extremidades dos frutos ou dos vegetais são tão planas quanto possível, cortando inicialmente uma pequena porção. Extremidades irregulares podem dificultar a fixação do fruto ou vegetal no espiralizador, fazendo com que caiam ou fiquem desalinhados.
- Se achar que as espirais de determinado fruto ou vegetal não estão a sair bem, talvez seja por não terem uma área suficientemente grande para fixar no espiralizador. Para melhores resultados, o comprimento não deve exceder os 12 cm, e o diâmetro não deve ser superior a 3,5 cm. Corte ao meio os vegetais grandes.





- No fim do processo de espiralização, ficará com um núcleo comprido e um disco na extremidade junto à manivela. Guarde estas partes para sopas ou pequenos lanches.
- Quando espiralizamos frutos e vegetais, obtemos uma grande quantidade de sucos, principalmente com curgetes, cenouras, pepinos, batatas, maçãs e peras. Antes de usar as espirais, seque-as com papel de cozinha.
- Tenha cuidado ao limpar o espiralizador, uma vez que as lâminas são muito afiadas. Lave o aparelho em água quente com detergente e use uma escovinha ou um pincel de cozinha para retirar das lâminas os pedaços de frutos ou vegetais mais persistentes.

#### Que frutos e vegetais podem ser espiralizados?

Enquanto escrevia e testava as receitas para este livro, experimentei diversos tipos de frutos e vegetais. Para evitar que o leitor desperdice preciosos frutos e vegetais, aqui fica uma lista daqueles que me parecem mais adequados.

**Maçã** Não é necessário descascá-las, nem descarocá-las; basta cortar as extremidades e espiralizar o fruto inteiro. As

maçãs espiralizadas são perfeitas para usar em saladas e pratos salgados, bem como em sobremesas. Não se esqueça de que a maçã cortada oxida muito rapidamente; por isso use-a de imediato ou regue-a com sumo de limão.

**Beterraba** Não é necessário descascá-la fresca; basta lavar a casca, cortar-lhe as extremidades e espiralizar. Pode consumir-se crua em saladas ou em deliciosas rodelas assadas.

**Brócolos** Não deite fora os caules quando cozinhar os ramos; os caules são ótimos para espiralizar. Para obter melhores resultados, salteie-os ou coza-os a vapor.

**Abóbora-manteiga** Para evitar as sementes, use apenas a parte não bulbosa. Com uma tesoura, corte em pedaços mais pequenos as espirais mais compridas. Isto fará com que seja mais fácil de comer.

**Cenoura** Escolha as grandes para espiralizar. Consuma-a crua, em saladas, ou cozida a vapor, como acompanhamento.

**Aipo-rábano** A melhor maneira de preparar este vegetal é cortar-lhe as partes nodosas com uma faca afiada e, a seguir, descascá-lo. Corte-o ao meio e apare as extremidades. O aipo-rábano espiralizado resulta muito bem em gratinados, sopas e em *remoulade*.

**Curgete** Esqueça a massa normal. A curgete espiralizada faz um «*curgetti*» (esparguete de curgete) delicioso. Pode ser comido cru ou levemente cozido a vapor, cozido ou salteado.

**Pepino** Depois de espiralizar o pepino, é necessário secar as espirais ou fitas. O pepino faz fitas maravilhosas para usar em saladas.

**Rabanete daikon ou mooli** Depois de espiralizados, estes tipos de rabanete são uma ótima alternativa à massa de arroz.

**Papaia-verde** Pode encontrar este fruto nas lojas de produtos orientais. Embora seja oco, fixa-se bem ao espiralizador. É perfeito para comer cru, em saladas.

**Banana-pão** Escolha bananas que sejam tão direitas quanto possível e descasque-as. A banana-pão espiralizada fica deliciosa em caris.

**Tupinambo** Escolha tupinambos grandes. Não vale a pena descascar este vegetal nodoso, basta lavá-lo bem. Se não vai usar de imediato o tupinambo espiralizado, coloque-o numa taça com água e algumas gotas de limão, para não perder a cor.

**Cebola** As cebolas podem ser espiralizadas inteiras – basta aparar-lhes as extremidades. Pode usá-las em várias receitas, para substituir cebolas picadas, ou preparar *bhajis* de cebola ou espirais crocantes.

**Pastinaca** Para obter melhores resultados, escolha pastinacas grandes e grossas. Adicione a um *rosti* ou faça *chips* de pastinaca.

**Pera** Escolha peras firmes para espiralizar, uma vez que as peras maduras irão adicionar demasiada humidade a algumas receitas de sobremesas. Para preparar as peras, basta cortar-lhes as extremidades.

**Batata e batata-doce** Prepare as batatas, lavando a casca ou descascando-as e cortando as extremidades. Corte ao meio as batatas grandes. As batatas-doces são ótimas para dar cor aos pratos.



**Rutabaga** Descasque a rutabaga e corte-a em pedaços grandes com extremidades planas. Use em *rostis*, panadas ou misturada com batatas como guarnição.

### Cozinhar e guardar vegetais espiralizados

Os vegetais espiralizados podem ser consumidos crus ou cozinhados muito rapidamente. Coza-os a vapor, em água, ou salteie-os. Também pode assar vegetais espiralizados, como a batata, a pastinaca, a beterraba e a abóbora, em metade do tempo que demoraria a assar grandes pedaços dos mesmos vegetais. É muito fácil cozer demasiado um esparguete de vegetais; por isso, esteja atento à cozedura.

A maior parte dos vegetais espiralizados podem ser guardados em recipientes herméticos e conservam-se no frigorífico durante 4 dias. Assim, pode preparar os seus vegetais antecipadamente ou espiralizar uma quantidade maior e guardar para outra ocasião. As exceções são o pepino, que se mantém fresco durante apenas 2 dias, devido ao seu elevado teor de água, e a maçã, a pera e a batata, que oxidam rapidamente. Prepare-os apenas quando precisar.





entradas



# sopa miso de noodles de vegetais

**Para 4 pessoas**

**Tempo de preparação: 5 minutos**

**Tempo de confeção: 10 minutos**

900 ml de caldo de legumes, quente  
2 c. de sopa de pasta de *miso* branca  
2 c. de chá de gengibre fresco, ralado  
2 cenouras, descascadas, com  
as extremidades aparadas,  
cortadas ao meio  
2 curgetes, com as extremidades  
aparadas, cortadas ao meio  
150 g de feijão *edamame*, fresco  
ou congelado  
2 c. de sopa de coentros frescos,  
picados

Numa caçarola, leve ao lume o caldo de vegetais, a pasta de *miso* e o gengibre. Quando levantar fervura, reduza o lume e deixe cozinhar durante 3 a 4 minutos.

Entretanto, use o espiralizador com a lâmina de esparguete e corte as cenouras e as curgetes.

Adicione ao caldo as cenouras, as curgetes e o feijão *edamame*, e deixe cozinhar durante 3 a 4 minutos, até os vegetais ficarem macios. Junte os coentros, mexa e sirva de imediato.



# wraps de papel de arroz com camarão

**Para 2 pessoas**

**Tempo de preparação: 10 minutos**

10 cm de rabanete *daikon*,  
descascado e com as extremidades  
aparadas  
½ cenoura, descascada e com  
as extremidades aparadas  
1 cebolo, cortado em rodela finas  
25 g de rebentos de soja  
4 c. de sopa de coentros frescos,  
picados  
125 g de camarão cozido, descascado  
4 wraps de papel de arroz secos  
(*banh trang*), com cerca de 20 cm  
de diâmetro (disponíveis em lojas  
de produtos orientais)  
1 c. de sopa de molho de peixe  
8 folhas de hortelã  
Molho *sweet chili*, para servir

Use o espiralizador com a lâmina de esparguete e corte o *mooli* e as cenouras.

Numa taça, coloque os vegetais espiralizados, com o cebolo, os rebentos de soja, os coentros e os camarões, e misture bem.

Numa taça com água quente, coloque os wraps, um de cada vez, durante cerca de 30 segundos, até a massa ficar mais suave e opaca; retire o excesso de água e transfira-os para uma tábua. Pincele o meio do wrap com um pouco de molho de peixe, adicione duas folhas de hortelã e disponha no centro um pouco da mistura de camarão e vegetais. Dobre ambas as extremidades do wrap, enrole e cubra com um pano húmido. Repita o procedimento com os restantes wraps e recheio.

Corte os wraps ao meio e sirva de imediato com o molho *sweet chili*.

# Pataniscas de curgete, feta e hortelã

Para 4 pessoas

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de confeção: 15 minutos

3 curgetes, cortadas ao meio,  
com as extremidades aparadas  
4 cebolos, picados  
4 c. de sopa de hortelã, picada  
125 g de farinha com fermento  
1 c. de chá de cominhos em pó  
2 ovos, ligeiramente batidos  
125 g de queijo *feta*, esfarelado  
1 c. de sopa de azeite, para fritar  
Sal e pimenta-preta, acabada  
de moer  
*Salsa* de tomate, para servir

Use o espiralizador com a lâmina de esparguete e corte as curgetes.

Numa taça grande, misture as curgetes, o cebolo, a hortelã, a farinha e os cominhos. Junte os ovos e misture bem; tempere com sal e pimenta. Envolva cuidadosamente o queijo *feta*.

Numa frigideira, aqueça em lume brando um pouco de azeite. Pode fritar quatro pataniscas de cada vez; deite colheradas de massa na frigideira e achate levemente; frite durante 3 minutos de cada lado, até ficarem douradas. Repita este procedimento com a massa restante. Sirva as pataniscas com uma colher de *salsa* de tomate.

