
HAMBÚRGUERES DE FEIJÃO AZUKI E COGUMELOS

Para 6 hambúrgueres



INGREDIENTES

300 g de cogumelos
laminados
240 g de feijão *azuki*,
escorrido
1 colher de sopa de azeite
1 colher de chá de sal
1 colher de chá de ervas
de Provence
¼ colher de chá de alho
em pó
Pitada de pimenta-preta
2 colheres de sopa
de linhaça moída (15 g)
4 colheres de sopa
de farinha de arroz (40 g)



PREPARAÇÃO

Saltea os cogumelos em lume alto durante 10 minutos. Coloca tudo num processador de alimentos, com a exceção da farinha de arroz, e tritura suavemente (apenas algumas batidas são suficientes). Coloca o preparado anterior numa taça média e acrescenta a farinha, envolvendo bem. Forra um tabuleiro de ir ao forno com papel vegetal. Com as mãos, forma os hambúrgueres e dispõe-os no tabuleiro, distantes entre si. Leva ao forno, pré-aquecido a 180 °C, durante 40 minutos, virando-os nos últimos 10 minutos.

SUGESTÃO

Como sabes, eu compro todas as leguminosas a granel e demolho-as antes da cozedura. Cozo sempre em alga *kombu* para tornar as leguminosas mais macias e digeríveis. Quando terminar a cozedura, aproveita a água do feijão e bebe-a. Pode ser usada como chá e traz imensos benefícios.

*Sou fã de feijão azuki.
Esta leguminosa é excelente para regular
o período menstrual e as funções renais.*





TARTE CRUA DE COCO E FRUTOS VERMELHOS

Para 1 tarte



INGREDIENTES

PARA A BASE

25 tâmaras sem caroço (180 g)
1 chávena de amêndoas com
pele (130 g)
2 colheres de sopa de óleo
de coco (25 g) derretido

PARA O RECHEIO

1 chávena de cajú (150 g)
demolhados por 4-8 h
1 chávena de leite de coco
de lata (260 g)
3 colheres de sopa de xarope
de agave (45 g)
4 colheres de sopa de óleo
de coco (50 g), derretido
1 ½ chávena de frutos
vermelhos variados (240 g)
2 colheres de sopa de sumo
de lima

PARA OS TOPPINGS (OPCIONAL)

Frutos vermelhos variados q.b.
Lascas de coco q.b.



PREPARAÇÃO

Num processador de alimentos, coloca todos os ingredientes para a base e tritura até obteres uma textura areada.

Numa tarteira de fundo amovível, espalha e pressiona a mistura anterior. Reserva no frigorífico. Novamente no processador, junta todos os ingredientes para o recheio e tritura até obteres uma textura cremosa.

Espalha o recheio por cima da base e leva ao congelador durante, pelo menos, 2 horas.

Desenforma, coloca os *toppings* na superfície (opcional) e serve.

É aquela combinação clássica. Costumo dizer que em equipa vencedora não se mexe. Em todos os meus livros eu incluo sempre uma tarte crua. Se no outro livro foi a de caju e lima, agora partilho contigo esta mistura de sabores.

