

Oficina de Reaproveitamento Integral de Alimentos

1. BOLINHO DE TALOS, FOLHAS OU CASCAS

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de talos, folhas ou cascas bem lavadas e picadas;
- 2 ovos;
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo;
- 1/2 cebola picada;
- 2 colheres (sopa) de água;
- sal a gosto.

Modo de Preparo:

1. Bater bem o ovo e misturar o restante dos ingredientes.
2. Colocar em uma assadeira.
3. Levar a assadeira ao forno por cerca de 30-40 minutos.
4. Podem ser usadas: talos de acelga, couve, agrião, brócolis, couve-flor, folhas de cenoura, beterraba, nabo, rabanete, ou cascas de chuchu.

OBSERVAÇÃO: No caso dos talos da couve, couve-flor e brócolis recomenda-se dar uma pré fervura antes do preparo. Aproveitar esta água do cozimento dos talos para outras preparações (arroz, sopa, etc.).

2. CREME DE FOLHA DE COUVE-FLOR

Ingredientes:

- 5 xícaras (chá) de folhas de couve-flor;
- 1/2 xícara (chá) de cebola;
- 5 dentes de alho picados;
- 1 xícara (chá) de leite;
- 1/2 xícara (chá) de água (pode ser água de legumes);
- 2 colheres (sopa) de azeite;
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo;
- sal e pimenta do reino a gosto.

Modo de Preparo:

1. Lavar as folhas de couve-flor e picá-las muito bem.
2. Em uma panela, refogar o alho e a cebola no azeite, até dourar.
3. Juntar as folhas picadas, o sal e a pimenta do reino.

Misturar bem.

4. À parte, misture a farinha, o leite e a água.

5. Adicionar essa mistura ao refogado mexendo bem até o creme encorpar. Deixar cozinhar. Servir quente.

OBSERVAÇÃO: Nesse preparo pode ser adicionado queijos parmesão e mussarela.

3. FAROFA DE FOLHAS E TALOS

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de manteiga ou azeite;
- 1 cebola ralada;
- 5 dentes de alho picados;
- 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca torrada ou farinha de milho;
- sal e pimenta do reino a gosto;
- salsa e cebolinha picados a gosto;
- folhas e talos bem lavados, picados e refogados

Modo de Preparo:

1. Derreter a manteiga ou o azeite e refogar o alho e a cebola até dourar.
2. Juntar as folhas e talos. Misture até refogar bem.
3. Acrescentar, aos poucos, a farinha de mandioca ou milho. Mexer bem. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Acrescente a salsa e a cebolinha picados, misture.
5. Servir em seguida.

OBSERVAÇÃO: Podem ser usados folhas de beterraba, rabanete, nabo, couve-flor, brócolis ou mesmo seus talos.

4. BOLINHO DE FOLHAS, TALOS E CASCAS

Ingredientes:

- 6 talos de couve;
- 3 Batatas inglesas pequenas;
- 1 Cenoura média;
- 2 e ½ xícara de sopa de cebola;
- ½ xícara de chá de salsa;
- 1 colher de chá de sal;
- 2 colheres de chá de óleo de soja.

Modo de preparo:

1. Higienizar os talos de couve, a salsa, as batatas e a cenoura.
2. Picar as batatas e a cenoura em pedaços. Colocar as batatas em água para evitar escurecimento.
3. Colocar para cozinhar a cenoura e após 5 minutos, adicionar as batatas na mesma panela, com água o suficiente para cobrir as hortaliças.
4. Descascar e picar a cebola em pedaços pequenos.
5. Picar a salsa e os talos de couve.
6. Em uma frigideira adicionar o óleo e refogar a cebola e os talos picados.
7. Após escorrer a água de cocção da batata e da cenoura, amassar até formar um purê homogêneo.
8. Em seguida, adicionar o refogado no purê e misturar.
9. Moldar em bolinhos e colocar em uma fôrma previamente untada com óleo o suficiente para não grudar os bolinhos.
10. Levar para assar em forno à 180C por aproximadamente 30 minutos ou até que fiquem dourados

5. FAROFA DE CASCA DE MELANCIA

Ingredientes:

- ½ cabeça pequena de alho;
- ¼ de xícara de chá de azeite;
- 1 xícara de chá de farinha de mandioca;
- ⅓ de xícara de chá de casca de melancia (parte verde);
- 1 colher de chá de sal.

Modo de preparo:

1. Remover a casca verde da entrecasca de melancia (parte branca).
2. Cortar a casca verde da melancia em cubos pequenos ou passar em um ralador grosso.
3. Picar o alho.
4. Em uma panela, coloque o azeite e refogue levemente o alho.
5. Acrescentar a casca verde da melancia picada e mexer.
6. Adicionar a farinha de mandioca, o sal e mexer novamente.
7. Continuar mexendo e cozinhar em fogo baixo por 5 minutos.
8. Reservar e servir.

6. ENSOPADINHO DA ENTRECASCA DE MELANCIA

Ingredientes

- ½ xícara de óleo;
- 3 a 4 xícaras de entrecasca de melancia;
- 1/2 tomate;
- 1/2 cebola cortada picadinha;
- 1/2 dente de alho;
- Salsa e cebolinha picados;
- Óleo de soja;
- Sal a gosto.

Modo de preparo:

1. Faça um refogado com o óleo, tomate, cebola, sal e alho.
2. Remover a casca verde da entrecasca de melancia (parte branca).
3. Junte a melancia cortada em cubos e adicione água pura ou com caldo de carne.
4. Deixe cozinhar um pouco e junte a salsa com a cebolinha picadas.
5. Cozinhe mais um pouco, sem deixar amolecer tanto.

7. SEMENTE CROCANTE DE ABOBORA

Ingredientes

- 1 xícara de chá de sementes de abóbora crua (sementes de 1 abóbora);
- ½ colher (sopa) de azeite;
- Sal a gosto;
- Páprica picante a gosto.

Modo de preparo:

1. Raspe as sementes de abóbora para soltar da polpa.
2. Com auxílio de uma peneira, lave as sementes bem e em água corrente, mexendo com uma das mãos para soltar qualquer resto de polpa ou fiapos, que devem ser desprezados. Deixe escorrer a água e seque as sementes com um papel toalha.
3. Leve uma frigideira pequena ao fogo baixo. Quando aquecer, regue com azeite e junte as sementes de abóbora. Tempere com sal e a páprica a gosto e deixe dourar por cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando, até ficarem tostadas e crocantes.

8. SOPA DE CASCA DE ABÓBORA

Ingredientes:

- 200 g de casca de abóbora;
- ½ tomate;
- ½ cebola;
- 1 dente de alho;
- 300 ml de água;
- Sal, azeite e coentro a gosto.

Modo de preparo:

1. Numa panela refoga a cebola e o alho picados com um fio de azeite.
2. Acrescenta o tomate picado e a casca de abóbora picada, deixa refogar mais um pouco.
3. Acrescenta a água ou um caldo de carne, adicionar sal e deixe cozinhar até estar tudo bem cozido.
4. Triturar a sopa até ficar lisa, colocar o coentro a gosto.
5. Se quiser a sopa mais rala acrescentar mais água.

9. BIFE DE CASCA DE BANANA

Ingredientes:

- Casca de 6 bananas lavadas sem as pontas;
- 3 dentes de alho amassados;
- 1 colher (chá) de sal;
- 2 ovos batidos;
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo;
- 1 xícara (chá) de farinha de rosca;
- Óleo para fritar.

Modo de preparo:

1. Comece cortando as cascas das bananas em no comprimento, como bifos finos (lembre-se de utilizar as bananas em outra receita).
2. Em um recipiente ou prato fundo, misture alho e o sal com um garfo, formando uma pasta. Passe-a nas cascas e, em seguida, mergulhe-as nos ovos batidos, passe-as na farinha de trigo e, por último, na farinha de rosca, seguindo sempre essa ordem.
3. Frite as cascas em óleo bem quente, deixando dourar dos dois lados. Escorra-as em papel toalha e sirva.

10. GELEIA DE CASCA DE MELÃO

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de cascas de melão, bem lavadas e picadas;
- 1 xícara (chá) de água;
- 1 1/2 xícara (chá) de açúcar;
- 1 pau de canela;
- 3 cravos da Índia;

Modo de preparo:

1. Comece higienizando as cascas de melão e pique todas.
2. Bata as cascas picadas com a água no liquidificador.
3. Leve ao fogo com o açúcar, a canela e os cravos, cozinhando em fogo brando e mexendo sempre, até dar o ponto de geleia.



11. TORTA DE TALOS E FOLHAS

Ingredientes:

Massa

- 3 ovos;
- ½ xícara (chá) de óleo;
- 250 ml de leite;
- Parmesão a gosto;
- 1 cebola média picada;
- 250 ml de leite;
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó;
- Sal a gosto.

Recheio

- 2 colheres (sopa) de azeite;
- 1 cebola média picada;
- 5 dentes de alho picados;
- 2 xícaras (chá) de talos e folhas lavados, picados e refogados;
- 1 cenoura média ralada com a casca;
- Parmesão a gosto;
- Sal e pimenta do reino a gosto.

Modo de preparo:

Massa

1. Bata no liquidificador os ovos, a cebola picada grosseiramente, leite, óleo e o parmesão até ficar bem misturado.
2. Em uma bacia coloque a farinha de trigo. Adicione a mistura do liquidificador e misture bem.
3. Adicione o refogado das folhas e talos, a cenoura ralada e misture.
4. Coloque o fermento em pó e misture delicadamente. Em cima da massa pode ser colocado um pouco de parmesão ralado.
5. Leve ao forno pré-aquecido a 200^o em forma untada e enfarinhada por 40 min ou até que esteja assado.

Recheio

1. Pique os talos e folhas.
2. Afervente os talos a serem utilizados.
3. Aqueça o azeite, frite o alho e a cebola até ficar transparente.
4. Adicione as folhas e os talos e refogue bem. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
5. Reserve.

12. TEMPERO COM FOLHA DE ALHO PORÓ

Ingredientes:

- Cebola;
- Alho;
- 3 colheres (sopa) óleo;
- Folhas de alho poró;
- Sal a gosto.

Modo de preparo:

1. Higienize as folhas de alho poro.
2. No mixer coloque cebola, alho e as folhas de alho poro, triture.
3. Coloque o óleo e salgue a gosto.
4. Coloque em pote com tampa na geladeira e utilize para refogar.

13. TEMPERO COM CASCA DE ALHO E CEBOLA

Ingredientes:

- Cascas de cebola;
- Cascas de alho;
- Sal grosso.

Modo de preparo:

1. Coloque as cascas de alho e cebola em tabuleiro e leve para o forno pré aquecido por 6 minutos.
2. Mexa durante o tempo de forno para que todas as cascas assem por igual.
3. Retire do forno quando as cascas estiverem crocantes.
4. Depois de frio triture as cascas no liquidificador com sal grosso.
5. Armazene em pote com tampa e utilize para temperar.