

## MAIONESE VEGANA COM AQUAFABA E HOMUS



GLUTEN FREE

### Orientações iniciais:

- Leia **ATENTAMENTE toda** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo
- Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais

### MAIONESE VEGANA COM AQUAFABA

#### INGREDIENTES- MAIONESE

- 1/2 xícara de aquafaba (caldo concentrado do cozimento de grão-de-bico)
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1/4 de colher (chá) de mostarda dijon
- sal a gosto
- 1 xícara de óleo vegetal

#### PRÉ-PREPARO DO LABORATÓRIO: AQUAFABA

##### INGREDIENTES

- 1 e 1/3 xícaras de grão-de-bico
- Água para o molho + 3 xícaras de água

#### MODO DE PREPARO- AQUAFABA

##### PRÉ-PREPARO- LABORATÓRIO

1. Coloque o grão-de-bico de molho na água. Coloque água suficiente para cobrir os grãos +3 dedos. Deixe por pelo menos 6 horas. Neste período, escorra e troque a água pelo menos 2 vezes.
2. No fim do período, escorra e descarte a água do molho.
3. Coloque o grão-de-bico escorrido em uma panela de pressão, e adicione 3 xícaras de água. Feche a panela e leve ao fogo alto. **Não adicione sal nem temperos.**
4. Quando a panela de pressão começar a fazer barulho, baixe o fogo e deixe cozinhar por 20 minutos.
5. Desligue o fogo, espere esfriar.
6. Abra a panela. Separe o grão-de-bico da água e não descarte a água. Reserve o grão-de-bico e a água do cozimento.

## MODO DE PREPARO- MAIONESE

1. Adicione todos os ingredientes em um copo de mixer de mão (mixer de imersão). Deixe descansar, sem mexer, por 3 minutos.
2. Posicione o mixer de mão no fundo do copo, segurando firme (isso é muito importante). Ligue o mixer e não o mexa por cerca de 40 segundos ou até que a maionese comece a emulsificar. Em seguida, mexa o mixer, de cima para baixo, para misturar bem todos os ingredientes.
3. Ajuste os temperos, se precisar, e sirva em seguida.

## DICAS:

- Caso a maionese de aquafaba desande, adicione mais óleo vegetal e continue batendo até chegar na consistência desejada.

## HOMUS B'TAHINI



**O homus (palavra árabe que significa "grão-de-bico") é um prato com origem no Oriente Médio.**

## INGREDIENTES

- Todo o grão-de-bico demolhado
- 2 dentes de alho
- 4 xícaras (chá) de água
- 6 colheres (sopa) de tahine (pasta de gergelim)
- 6 colheres (sopa) de caldo de limão (cerca de 2 unidades)
- sal a gosto
- azeite a gosto para servir

- páprica a gosto para servir (opcional)

#### PRÉ-PREPARO DO LABORATÓRIO

- Cozinhar dois dentes de alho.
- Reservar  $\frac{3}{4}$  de xícara (chá) do caldo de cozimento e esorra o restante por uma peneira. Deixar o grão-de-bico cozido amornar por cerca de 10 minutos antes de bater — os grãos mornos batem melhor e assim o homus fica mais lisinho.

#### PREPARO- ALUNOS

- No liquidificador, junte o grão-de-bico morno (com os dentes de alho cozidos), o caldo de limão, o tahine, a água do cozimento reservada e tempere com sal. Bata por cerca de 3 minutos até ficar bem liso e cremoso. Sempre que necessário, desligue o liquidificador e raspe a lateral do copo com uma espátula para bater de maneira uniforme.
- Transfira o homus para uma tigela, cubra e leve à geladeira para esfriar. Sirva com páprica doce a gosto e bastante azeite com os pães disponibilizados pelo Laboratório.

#### **Orientações finais:**

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula.