

umami

VEM DO KOJI

Primeiro fermentamos o arroz biodinâmico formando o koji. Quando o koji chega ao ponto certo ele é misturado ao sal marinho e a água de fonte e fica curando, sendo mexido constantemente por todo o período de cura. Assim ele desenvolve o sabor umami.



MANUSEIO

Pode ser guardado por meses ou anos. Guarde dentro da geladeira.

É normal ver um sedimento acumular no fundo, ele faz parte do molho (e dá sabor).

Graças a forma como preparamos, ele continua ativo e vai desenvolver delicadeza e complexidade de sabor com o tempo. O aroma também vai ficar mais rico. ELE TEM O PODER DE AMPLIAR O SABOR DOS OUTROS ALIMENTOS,

COMO UM REALÇADOR (VERDADEIRAMENTE) NATURAL (E SAUDÁVEL) DO SABOR.

PODE SER USADO PARA
PROLONGAR A VALIDADE DE
VEGETAIS E CARNES QUANDO EM
MARINADAS.



Prove Esses Três







SUBSTITUA O SAL

Use primeiro um pouco do umami e se faltar corrija com sal.

MOLHO DE TOMATE

Adicione ao molho de tomate e depois conta pra gente :)

SALADA

simples demais, vc tem que fazer essa, é só usar o molho umami na salada com outros temperos

receitas

"Sabe aquela receita que tinha tudo para dar certo mas sentimos que falta um toque especial?

O umami parece magica, basta um pequena quantidade dele para abrir o sabor na receita." - Patricia Helu

Nesse ebook tem um pouquinho de tudo, foi umami até na geléia!

Saúde e bom apetite

Patricia e Thiago



Abacate temperadinho

Abacate bem temperadinho com azeite, limão, tahine, paprica defumada e molho umami.
Simples, rápido e fácil para todas as horas.





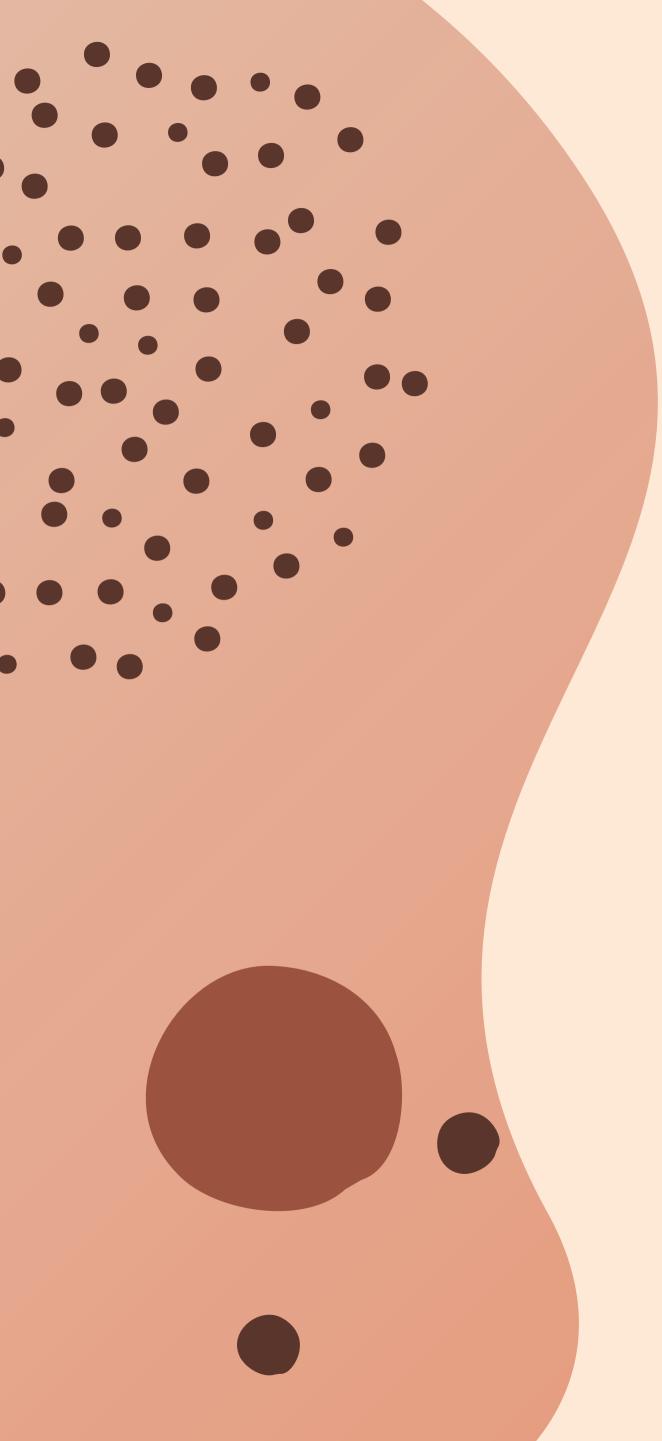
Quiabos

"Sequinho, crocante e super saboroso. Só lavar, deixar secar bem e então fazer uma pastinha se temperos com azeite, cebola em pó, açafrão da terra, páprica defumada, cominho e molho umami. Espalhar bem sobre os quiabos de maneira uniforme. Aí corta umas cebolas, tomates, dentes de alho, ervas aromáticas e o que mais achar devido e leve ao forno pré-aquecido na máxima temperatura por uns 5-7minutos. Um susto mesmo, igual o que vc vai tomar quando provar um saindo do forno" - Thiago Medeiros



Molho de tomate para todas as horas

10 tomates pelados 2 dentes de alho picados 1 cebola picada em cubos pequenos 1 pimentão vermelho cortado em tiras 1/4 xic de azeitona preta sem caroço 1/4 xic de pimenta biquinho 1/2 maço da salsa 1/2 maço de cebolinha 1 colher de sopa de melado 1 colher de chá de páprica picante 1 colher de chá de cravo em pó 3 folhas de louro 2 bagas de cardamomo 1/4 xic de azeite extra virgem 2 col de sopa de molho umami Pimenta do reino preta a gosto



Comece por tirar a pele e as sementes do tomate e então corte a polpa em cubos. Se preferir um molho mais liso, bata no liquidificador. Em uma caçarola, leve ao fogo brando o azeite, tomate picado (ou batido), alho, cebola, azeitona preta, pimenta biquinho e os talos das ervas. Tempere tudo com páprica picante, cravo em pó, carmamomo, melado, molho umami e pimenta do reino. Mantenha o fogo baixo, tampe e deixe apurar algumas horas mexendo de quando em quando. Enquanto isso, leve as tiras de pimentão vermelho temperados com azeite, sal e pimenta do reino ao forno pré-aquecido a 225° por 15 minutos ou até ficar com a casca levemente queimada. Processe a adicione ao molho de tomate. Quando no ponto, retire do fogo e finalize com azeite e as ervas frescas picadas... O resultado é um molho bem encorpado e ultra saboroso. Prefiro sempre fazer o molho concentrado assim, que agarra na massa e fica. Mas para chegar em um molho mais ralo a partir desse, basta adicionar um pouco de água ou caldo de legumes na hora de usar. O sal da primavera combina bem com a parte do pimentão.

Pesto salva ervas

1 maço de manjericão

1 maço de hortelã

1 maço de coentro

1 maço de rúcula

1 maço de agrião

1 xic de azeite extra virgem

2 limões

3 xic de semente de girassol

1/2 xic de amêndoas

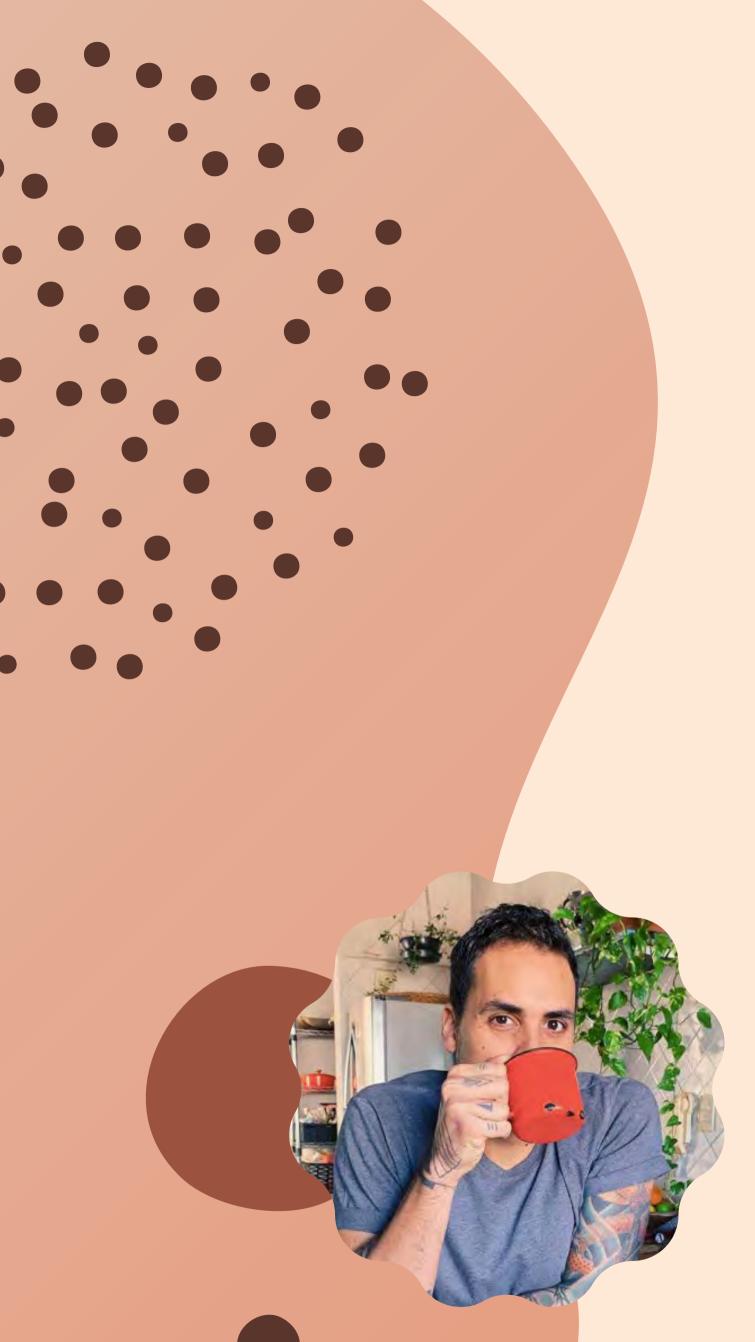
1 dente de alho

1 colher de sopa de levedura nutricional

2 colheres de molho umami (ou 1 de missô)

Pimenta do reino a gosto





Comece batendo o azeite, limão, molho umami, alho, ervas e folhas. Do manjericão e do hortelã use apenas as folhas, já demais folhas e talos. Quando homogêneo, adicione a levedura e pimenta do reino. Por último as sementes de girassol tostadas na frigideira (fogo baixo até que fiquem bronzeadas). Eu gosto de bater as sementes por ultimo porque assim você tem o controle da textura do seu pesto, se quiser mais rústico bata no modo pulsar, mais liso deixe bater bastante. Finalize com uma generosa regada de azeite e amêndoas picadas na ponta da faca (também tostadas) por cima.

"Para mim uma das receitas mais simples e saborosas de todos os tempos.

Um bom pesto sempre vai dar um up na sua comida.. Seja uma salada,
massa, risoto ou no pão mesmo. Nessa sugestão a combinação de várias
ervas com folhas garante um sabor bem complexo além de aumentar (muito)
o rendimento. Logo, uma versão mais econômica do que pesto tradicional." Thiago Medeiros

Arroz biru biru

"Sabe aquele simples arroz que cozinhou a mais? Por que não sair da mesmice e fazer dele uma preparação diferente. O tradicional arroz biru biro vai arroz, bacon, ovo, ervas frescas, cenoura raladinha e opcionalmente batata palha. Aqui temos uma versão vegana com tomate seco que dei uma defumadinha, tofu mexido, refogadinho com alho, curcuma, molho umami, ervas frescas e cenoura! Use a imaginação, brinque com os ingredientes da estação que você tiver em casa. Outra sugestação gostosa com shoyu, gengibre, gergelim torrado e legumes refogados."

- Patricia Helu





Polenta

2 xíc de chá de fubá fino

3 a 5 xíc de água

2 col de sopa de molho umami

Creme

3 col de sopa de manteiga ghee ou de cacau

4 dentes de alho assados por 30 minutos

½ cebola pequena

4 col de sopa de nutricional yeast

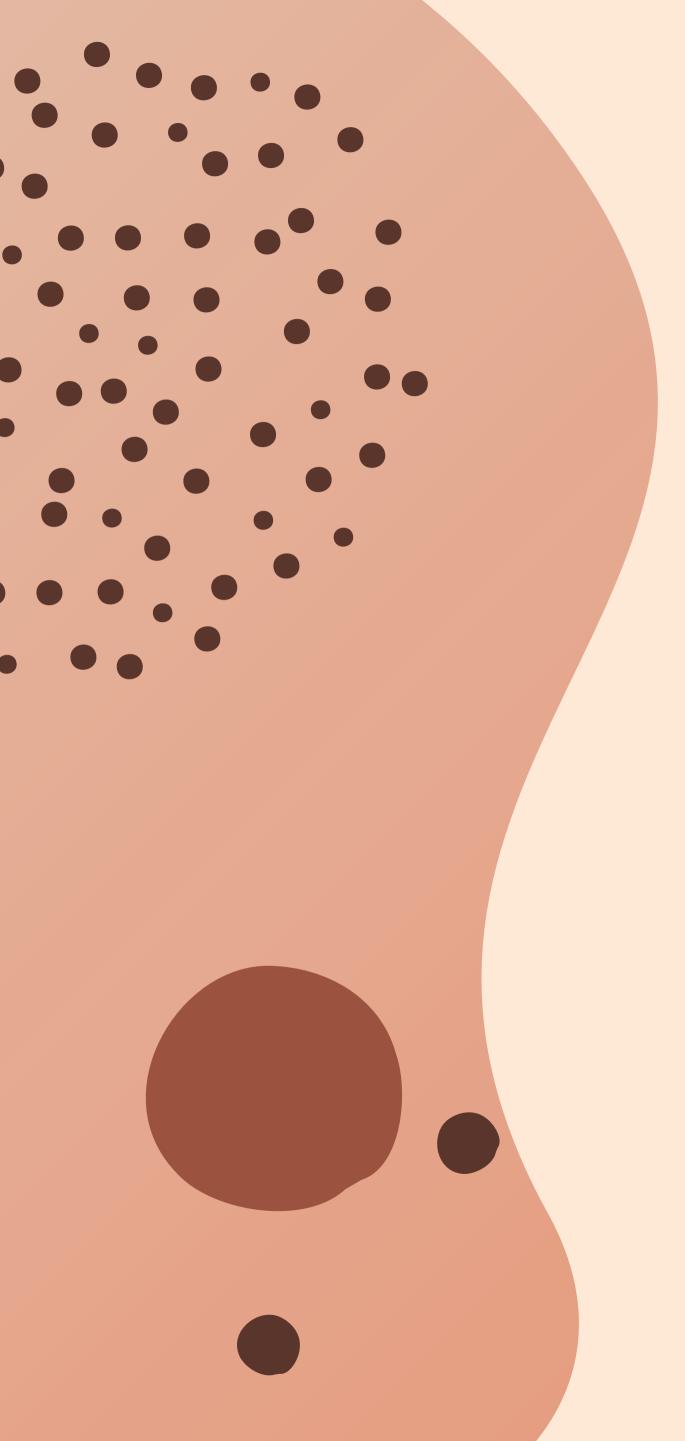
2 col de sopa de farinha de amêndoas torrada

1 col de chá de sal rosa ou da primavera

2 xíc de leite de coco ou castanhas

10 gotas de tabasco

1 col de chá de melado de cana.



Bata os ingredientes do creme até incorporar bem e ficar uniforme. Numa panela grande, coloque a água e leve ao fogo médio. Quando ferver, adicione o sal o fubá aos poucos, em fio constante, mexendo com um batedor de arame. Aqueça em outra panela o creme e quando a polenta incorporar bem adicione o creme pouco a pouco, deixe cozinhar por cerca de 20 min, mexendo com uma colher. A polenta estará pronta quando se desprender da panela, se necessário adicione um pouco mais de água.

Para finalizar:

Finalize com almôndegas veganas, tomate confit com pesto ou cogumelos.



Pink Burguer

2/3 de xícara de beterraba ralada1/4 de xícara de lentilha de molho por 12h/243 folhas de louro

1 xícara de semente de girassol batida até virar farinha fina

3 colheres de sopa de tahine libanês ½ dente de alho médio ralado bem fino

2 a 3 colheres de sopa de limão

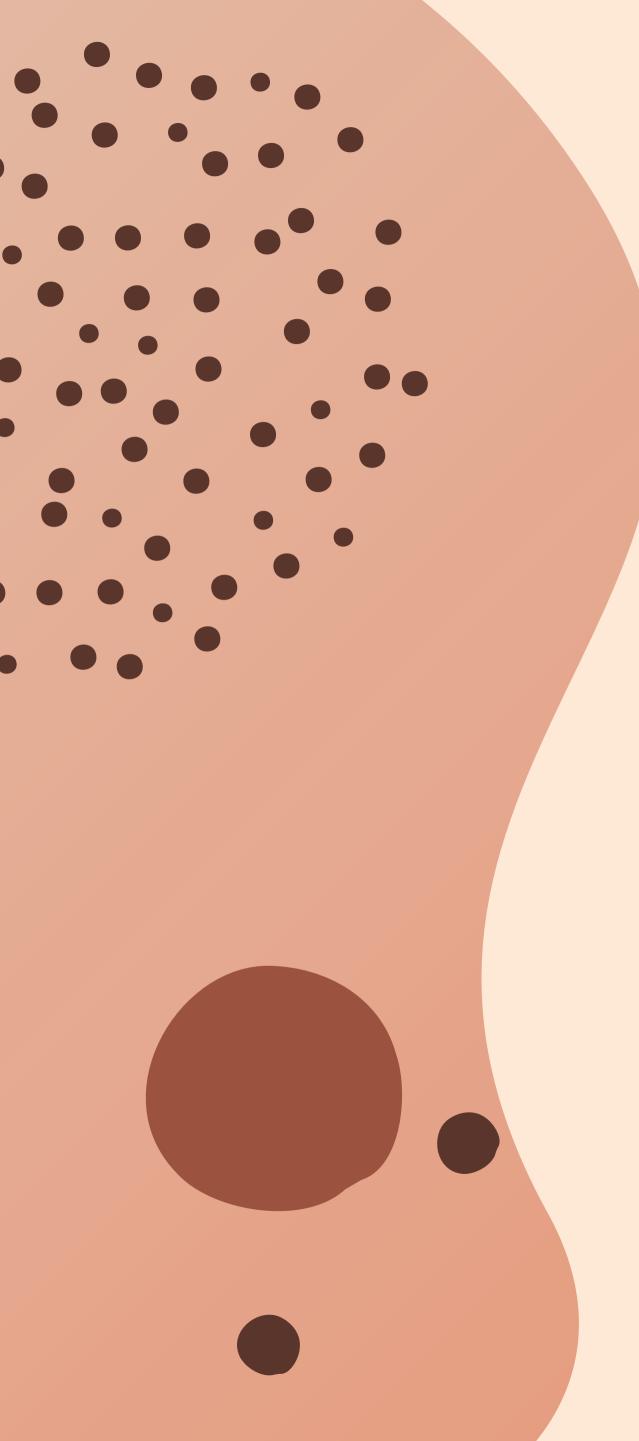
1 colher de sopa de melado de cana

1 colher de sopa de molho umami

1 colher de chá de sal da primavera ou de especiarias

2 colheres de sopa de azeite

1 colher de sopa de polvilho doce



Finalização:

40g de cebolete finamente picada

10g de hortelã finamente picado

Sugestão Montagem:

1 pão de Hambúrguer

Cebola Caramelizada

Molho Pesto

Queijo de sua preferência

1 punhado de rúcula Selvagem

Pré-aqueça o forno a 180 graus; Descarte a água da lentilha e cozinhe com as folhas de louro por 5/8 minutos. Não pode cozinhar demais. Bata no liquidificador ainda quente com a beterraba ralada, tahine, limão, melado de cana, polvilho doce, molho umami e azeite e reserve.

Refogue o alho no azeite até dourar, adicione o sal da primavera, a farinha de semente de girassol e deixe até dourar e sair o perfume; coloque a massa da lentilha e mexa sempre até ficar uma massinha firme para dar textura ao hambúrguer. Adicione as ervas frescas e acerte os temperos.

Modele os hambúrgueres com 100g, coloque em uma frigideira em fogo médio baixo untada com azeite. Tampe e deixe dourar de ambos os lados.



Ensopado de cogumelos

1 alho poró em rodelas finas

1 cebola roxa em meia lua

5 talos de couve bem picadinhos

10g de açafrão da terra cortado

finamente

2 pimentas aromáticas ou pimentões

4 tomates em cubinhos

500g de cogumelo eryngui

500ml de leite de castanhas

1/2 maço de manjericão

1 col sopa de alho picadinho

1 col sopa de páprica defumada

1 col sopa de cominho

1/4 xic de shoyu

2 col sopa de molho umami

1/4 xic de azeite extra virgem

Salsa

Pimenta do reino a gosto



"Comece por deixar os cogumelos num tempero com azeite, shoyu, molho umami, salsa, cominho, páprica, alho e pimenta do reino. 1 hora aqui é garantia de sucesso!

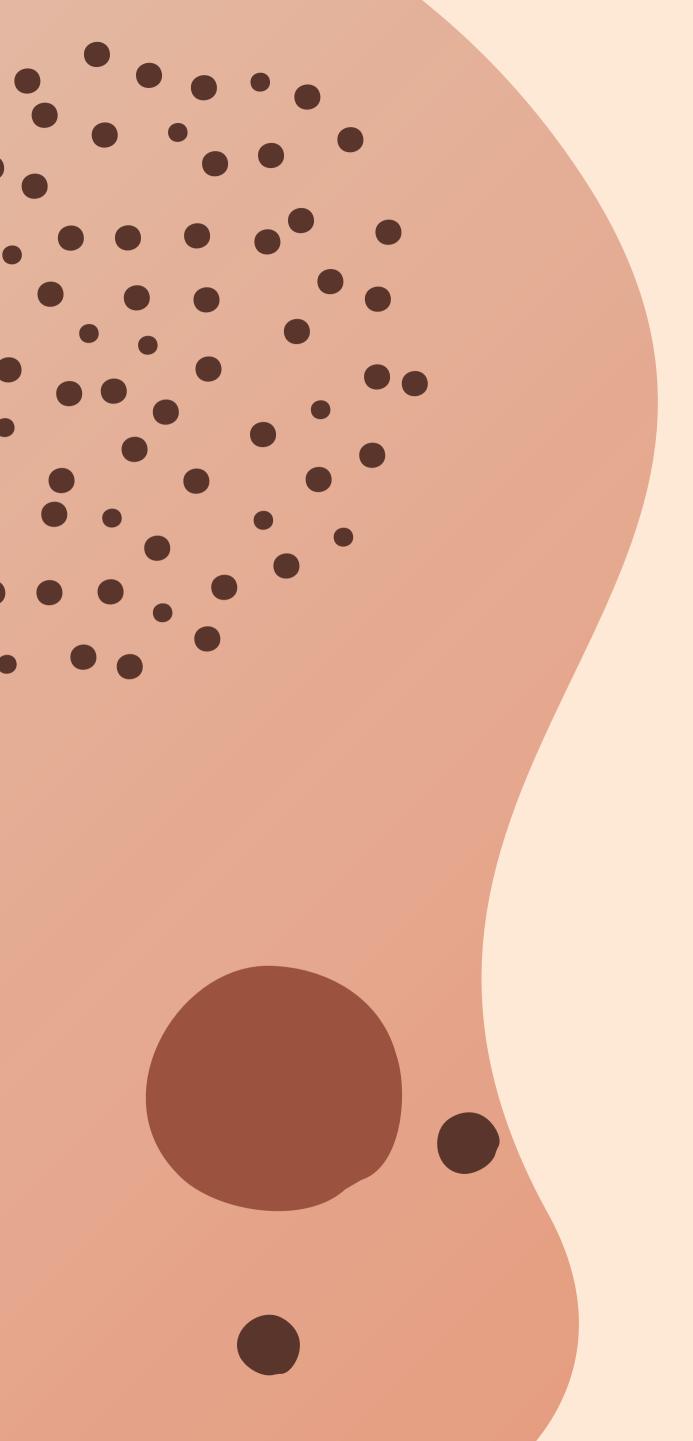
Enquanto isso, faça um super caldo para ensopá-los. Leve para sua caçarola, o alho poró, talo de couve, cebola, pimentas e açafrão com um generoso fio de azeite. Quando bem douradinhos, acrescente tomate e leite de castanhas. Ajuste temperos com sal e pimenta do reino e deixe ferver pela mesma 1 hora em fogo baixo.

Depois de marinados, leve os cogumelos para a frigideira bem quente e deixe que dourem bem de todos os lados. Então junte-os no caldo. Quando ferver novamente está pronto! Coma sem moderação mesmo porque é mais gostoso." - Thiago Medeiros



Risoto de tomate e abóbora

2 xic de arroz arbóreo 400g de tomate cereja (ou sweet grape) 1/2 abóbora cabotian em cubos grandes 2 dentes de alho picado 1 cebola em cubos pequenos 1 colher de sopa de gengibre picado 1 pimenta dedo de moça 1/2 maço de orégano fresco 1 xic de vinho tinto 1 colher de sopa de chimichurri 1 colher de sopa de pimenta síria 1 litro de caldo de legumes caseiro 2-3 colheres de sopa de molho umami 1/4 xic de azeite extra virgem 150g de queijo tipo feta vegano



Comece por temperar os cubos de abóbora com azeite, chimichurri, pimenta síria, sal e leve ao forno pré-aquecido por 25 minutos ou até ficarem bem macias.

Em paralelo, refogue em uma frigideira alta, a cebola, o gengibre, o orégano e a pimenta dedo de moça no azeite até dourar, em seguida coloque os tomatinhos partidos ao meio e deixe alguns minutos até que murchem. Com a ajuda de uma espatula, amasse os tomates de forma rústica e em seguida acrescente o arroz. Refogue rapidamente e depois adicione o vinho e o molho umami. Agora vá aos poucos adicionando caldo de legumes, sempre mexendo a panela até que os grãos de arroz estejam cozidos. Junte a abóbora assada, ajuste tempero com sal e finalize com o "queijo" tipo feta e brotos.

Geléia de tangerina

500g de tangerina
½ xícara de mel
suco de ½ limão siciliano
2 paus de canela
1 colher de chá de gengibre finamente picado sem casca
1 col de chá de molho umami

Lave bem as tangerinas, tire a casca, as sementes e o bagaço corte-as em pedacinhos pequenos. Se desejar, faça raspas com a casca e cozinhe por 1 min em água fervente para tirar o amargo, reserve. Coloque todos os ingredientes em uma panela e mexa sempre até ela engrossar, acerte os temperos e coloque mais doce se desejar, tire o pau de canela e leve para gelar.



especial prave!

estamos preparando uma coleção de 12 temperos milenares



temperos

MILENARES

12 temperos, um para cada mês, elaborados em harmonia com a medicina chinesa e as estações do ano.

Dentre eles: missôs (dourado, com cogumelos, de verão); molhos ("shoyu" e umami) e temperos de mesa.

Todos com ingredientes especiais brasileiros e tônicos da medicina chinesa.

feitos pelo

PAULO YAMAÇAKE

Na foto com a bisavó (1999), que era quem fazia missô para toda a família.

VEM CONHECER MAIS

Você pode nos mandar uma mensagem e também er mais sobre os temperos em nosso site <u>origemtemperos.com.br</u>

clique aqui para ver o site



Doumo Arigatou

MUITO OBRIGADO

te agradecemos profundamente por compartilhar dessas receitas e temperos

CONTE COM A GENTE

Tem mais ebooks para download e
material informativo com mais receitas e
temperos no instagram do
@origemtemperos
CONTATO

contato@missoorigem.com.br WhatsApp Origem (11) 998 161 002 origemtemperos.com.br

