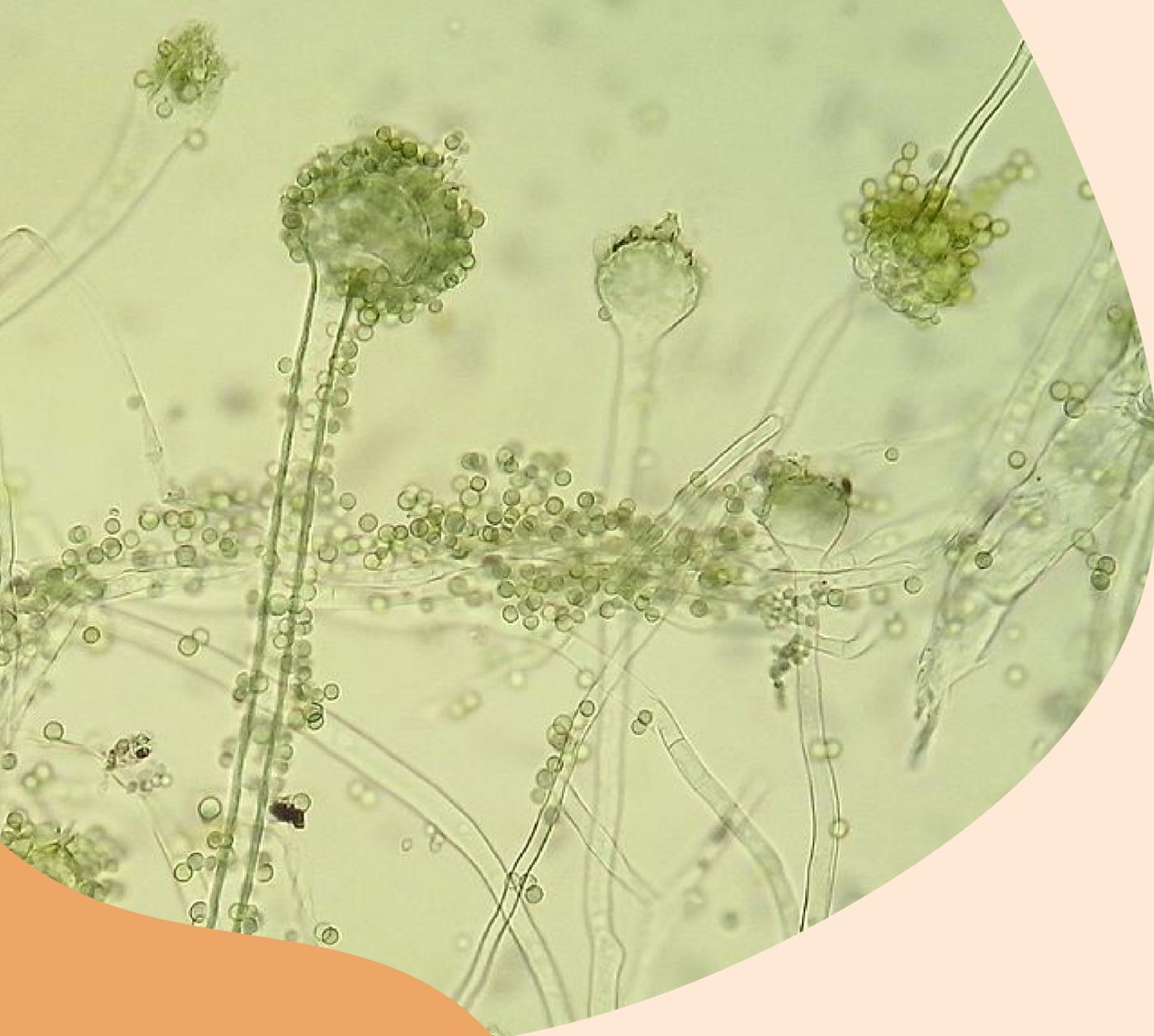


TEMPEROS

TEKKKA
MISSO

ORIGEM



tekka missô

VEM DO KOJI E DO LÓTUS

nosso tekka missô leva na composição os mesmos ingredientes do missô e do shoyu (grão de bico orgânico, arroz biodinâmico, sal marinho puro e água de fonte) e um mix de raízes, sendo a raiz de lótus a mais presente, seguida pela bardana, ambas consideradas tônicos para o elemento água no corpo

konjo tekka missô

A PALAVRA KONJO SIGNIFICA “DE NATUREZA ATERRADA” E SE REFERE À QUALIDADE DE CARÁTER DE UMA PESSOA, QUE A AUXILIA A SEGUIR ADIANTE MESMO NOS MOMENTOS MAIS DIFÍCEIS DA VIDA. HOJE EM DIA É UM TEMPERO TRADICIONAL JAPONÊS COM ALTO PRESTÍGIO, E SE ACREDITA QUE ELE AUXILIE A DESENVOLVER ESSA VIRTUDE ATERRADA DE CARÁTER, COMUMENTE PRESENTEADO ENTRE AMIGOS, COMO FORMA DE DESEJAR PARA A PESSOA O DESENVOLVIMENTO DE FORÇA CONTRA DOENÇAS OU ADVERSIDADES. EM ALGUNS TEMPLOS ZEN É SERVIDO DIARIAMENTE COM AS REFEIÇÕES.



MANUSEIO

guarde ele em local seco e ao abrigo do sol,
sempre bem fechado.

diversidade

ESSE TEMPERO LEVA DOIS
PREPAROS DE FERMENTAÇÃO
+ RAÍZ DE LÓTUS, BARDANA,
CENOURA, BETERRABA,
GENGIBRE E AÇAFRÃO
ELE FOI DESIDRATADO PARA
MANTER AS PROPRIEDADES
BENÉFICAS O MAIS ATIVAS
POSSÍVEL
ELE POSSUI POR CONTA DOS
INGREDIENTES UMA
VARIEDADES DE NUTRIENTES
ALÉM DAS ENZIMAS
DIGESTIVAS :)



Você pode usar ele da forma como preferir, de verdade é muito simples e muito bom para finalizar pratos. Coloque acima da salada, do arroz, do feijão, na farofa, no molho de salada, nos legumes (assados, cozidos, refogados, grelhados...) e por aí vai.

Vou colocar abaixo um monte de exemplos para gente ilustrar o uso.



na prática

DEIXE O SEU POTINHO
EM UM LUGAR DE FÁCIL
ACESSO
QUE VC CONSIGA OLHAR E
LEMBRAR DE USAR
NATURALMENTE VC VAI VER
COMO É FÁCIL INCLUIR ELE
NAS REFEIÇÕES

Prove Esses Três



ARROZ

a coisa mais simples,
mas que vai fazer
você conseguir usar
bem :)



TEMPERE A SALADA

Use antes de colocar
sal, pois para muitos
o tempero já é o
suficiente para salgar



PURÊ

Após finalizar o purê,
salpique o tekka
missô

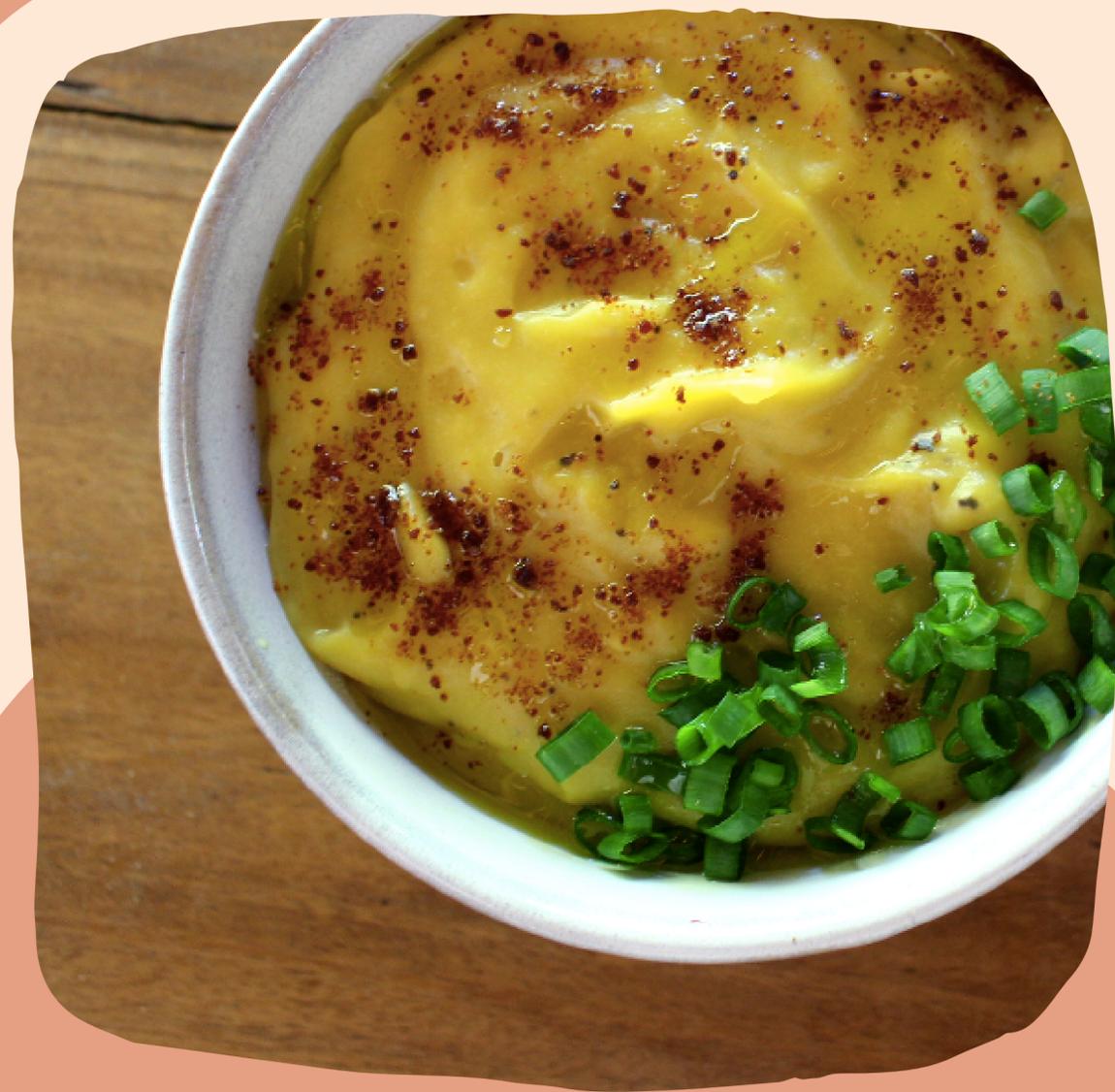
Tapioca

A MAIS SIMPLES

a tapioca é muito versátil, pode ser com o recheio que você preferir quando for colocar a massa da tapioca no fogo, polvilhe o tekka missô junto, cerca de meia col. de sopa por tapioca está ótimo :)

recheios que combinam são tomatinhos, queijos vegetais, rúcula com pesto e por aí vai :) aliás, tem receita boa de pesto no ebook de missô





POLENTA - ANGU

bom para acompanhar as refeições

INGREDIENTES

1 xíc. de fubá

4 xíc. de água

2 dentes de alho (ou pastinha de alho)

azeite para refogar

tekka missô

PREPARAÇÃO

Dissolva o fubá na água. Refogue o alho picadinho no azeite, adicione o fubá dissolvido e mexa em fogo baixo até ver o fundo da panela.

Modere no sal pois o tekka missô que pode ser acrescentado durante o cozimento, ou pra finalizar, vai fazer parte do papel do sal.

ABÓBORA ASSADA

serve para todo tipo de legumes assado

INGREDIENTES

abóbora (japonesa, paulista...)

azeite

tahine

cheiro verde

tekka missô

PREPARAÇÃO

corte a bóbora em retângulos e leve para assar com um pouco de azeite até ficar macia e dourada (40-60min). ao retirar jogue uns fios de tahine, cheiro verde e tekka missô. pra quem gostar de pimenta, ela acompanha bem.



Farofinha com dendê

Essa receita é bem simples:

2 xíc. de farinha de mandioca

1/2 xíc. de azeite de dendê

3 col de chá de tekka missô

pimenta calabresa a gosto

opcional: meia cebola média

Basta derreter o azeite na panela (e refogar a cebola se quiser com cebola), adicionar a farinha com o azeite quente e mexer até misturar bem, adicione o tekka missô e a pimenta e misture novamente.



TURBINANDO

OS MOLHOS

combina muito bem usar o tekka missô na finalização
muito bom para dar um toque final as receitas
são os detalhes que fazem a diferença

quando foi jogar um molho nos tomatinhos, no abacate,
nas folhas... finalize salpicando o tekka missô

uma receita simples de molho de salada que vai dar
água na boca é simplesmente misturar limão e azeite
em iguais quantidades e depois sapicar o tekka missô

pode mudar o azeite por tahine, como nessas fotos

a seguir algumas fotos para te inspirar:









QUIABOS

Hoje o mar tá pra quiabo ☐ aproveitar a sazonalidade de cada alimento para comer até cansar é uma dica valiosa! E esse aqui é jeito favorito de prepara-lo. Sequinho, crocante e super saboroso. Só lavar, deixar secar bem e então fazer uma pastinha de temperos com azeite, cebola em pó, açafraão da terra, páprica defumada ☐☐, cominho e tekka missô. Espalhar bem essa bruxaria da terra 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 5-7 minutos. Um susto mesmo, igual o que vc vai tomar quando provar um saindo do forno ☐

THIAGO MEDEIROS



Raízes assadas, alho, ervas e maionese de abacate

Ingredientes:

1 batata doce roxa
1 batata doce laranja
1 batata doce normal

1 batata lisa

1 mandioquinha

2 cenouras

1/2 abacaxi fatiado

1 cebola cortada em fatias

2 colheres de sopa de azeite

Ervas secas

Tekka missô e pimenta a gosto

Para maionese >>>

3 abacates bem maduros

2 colheres de sopa de azeite

1 colher de chá de lemon pepper

1 colher de chá de garam masala

Suco de limões

1/2 maço de coentro

Sal e pimenta a gosto

PREPARAÇÃO:

Pré-aqueça o forno a 180°. Corte as batatas e coloque-as em uma assadeira junto com o restante dos ingredientes. Tempere com as ervas secas, o sal e a pimenta e leva para assar por aproximadamente 50 minutos. Para preparar a maionese de abacate, bata todos os ingredientes no liquidificador. Quando as raízes estiverem cozidas, sirva com a maionese de abacate!

MIX DE GRÃOS TURBINADOS COM BRÓCOLIS E GENGIBRE ▯

Um item que não pode faltar na sua despensa é um combinado de cereais. Eu gosto de comprar cada um deles separados, junto tudo aqui em casa e guardo em potes de vidro bem tampado. Dessa forma dura bastante tempo e um simples arroz pode ganhar uma cara mais interessante, além de mais nutritivo. Aqui vai uma sugestão:

- 500g arroz integral
- 200g arroz vermelho
- 100g arroz selvagem
- 200g aveia em grão
- 200g quinoa tricolor
- 200g cevadinha
- 200g lentilha.



Só misturar tudo em um tigela e depois guardar. Se não encontrar todos esse não tem problema, escolhe 3 ou 4 dentre eles. Variações são super permitidas na sua cozinha! 😊 Gosto de sempre deixar de molho umas 2 horas pelo menos antes de cozinhar, lembrando de descartar a água usada para o remolho sempre.

Outra dica é sempre temperar a água que você vai usar para cozinhar seus grãos (ou qualquer coisa na verdade). Sim, temperar a água! Como? Especiarias ☐☐ canela, cravo, cardamomo, semente de coentro, semente de mostarda, semente de cominho, etc. Pequenas quantidades já transformam, e muito, o resultado. A comida (e a CASA) ficam perfumados. Além disso, cebola, alho, pimentão, gengibre, ervas frescas são sempre bem vindos. Use e abuse, ninguém merece comida sem graça! .Esse da foto eu refoguei alho e gengibre em azeite até dourar. Em seguida adicionei os floretes de brócolis pequeninos, rapidamente só pra dar uma tostada e depois adicionei os grãos já cozidos com pau de canela e cenoura. Tekka missô e pimenta do reino pra finalizar e pronto, turbinação concluída ☐ **THIAGO MEDEIROS**

Curry Thai

Ingredientes para a pasta de curry:

1 cebola (ou 1/4 xícara de cebola roxa picada)

1 pedaço capim santo fresco, ou alho poró

1 a 2 pimenta dedo de moça sem semente

4 dente de alho picado gengibre (um pedaço do tamanho do polegar)

2 colheres de sopa extrato de tomate de boa qualidade

1 colher de chá açafrão da terra

1 colher de chá cominho

1/4 colher de chá pimenta branca moída

2 colheres de sopa shoyu

2 tâmaras medjool ou 2 colheres de sopa de melado de cana

2 colheres de sopa suco de limão espremido na hora



Ingredientes restantes:

1 pacote tempê ou tofu cortado em cubos médios

2 a 4 colheres de sopa pasta de curry

400 ml leite de coco

1/2 cebola grande picada

1 dente de alho bem picadinho

1/2 xícaras cebolete finamente picada

1 punhado manjericão

4 colheres de sopa shoyu ou coco aminos

3 colheres de sopa óleo de gergelim

1/2 xícara coentro fresco ou salsinha picada

1 colher de sopa melado de cana

1 colher de tekka missô

1/2 limão espremido

MODO DE PREPARO

Pasta de curry: Coloque todos os ingredientes em um processador de alimentos ou liquidificador e processe bem até formar uma pasta.

Tempeh: Seque bem e tempere o tempeh com azeite, shoyu, pimenta do reino moída na hora e deixe por pelo menos 30 minutos descansando. Em uma wok ou panela grande adicione o óleo de gergelim, adicione o tempeh e deixe dourar bem de todos os lados, reserve. Nessa mesma panela coloque o alho e deixe até dourar, então coloque a cebola, pasta de curry e especiarias, deixe por 5 minutos, adicione os cubos de tempê. Abaixee o fogo e coloque o leite de coco, shoyu e as ervas. Cozinhe por mais 2 minutos, experimente e ajuste o sal. Incorpore o suco de limão e sirva com quinoa ou arroz integral.

Gostou?

CRIATIVIDADE

Lembre sempre de improvisar com o que você tem disponível, e com o que você gosta de comer.

NÃO TEM CERTO E ERRADO

Teste sem medo novas receitas ou adicione às receitas que você já sabe fazer.

COMPARTILHE

Mande fotos, idéias e sugestões pra gente. Se postar, lembra de marcar a gente @origemtemperos e #temperosmilenaes

Recomende

Sê alguém assinar os temperos por sua indicação, faça a gente ficar sabendo, vamos te mandar um presentinho de agradecimento.

Doumo Arigatou

PAULO YAMAÇAKE

e a equipe do Missô Origem te agradecem profundamente pela oportunidade em servir. O nosso muito obrigado à Patricia Helu e ao Thiago Medeiros pelas receitas e ajuda com a parte culinária.

CONTE COM A GENTE

Se precisar de algo mais mande uma mensagem. Assinantes dos temperos tem 20% de desconto nos produtos.

CONTATO

contato@missoorigem.com.br
origemtemperos.com.br

