

東海道五拾
三次之内

竹相根

卯水橋

横倉重吉

横倉重吉

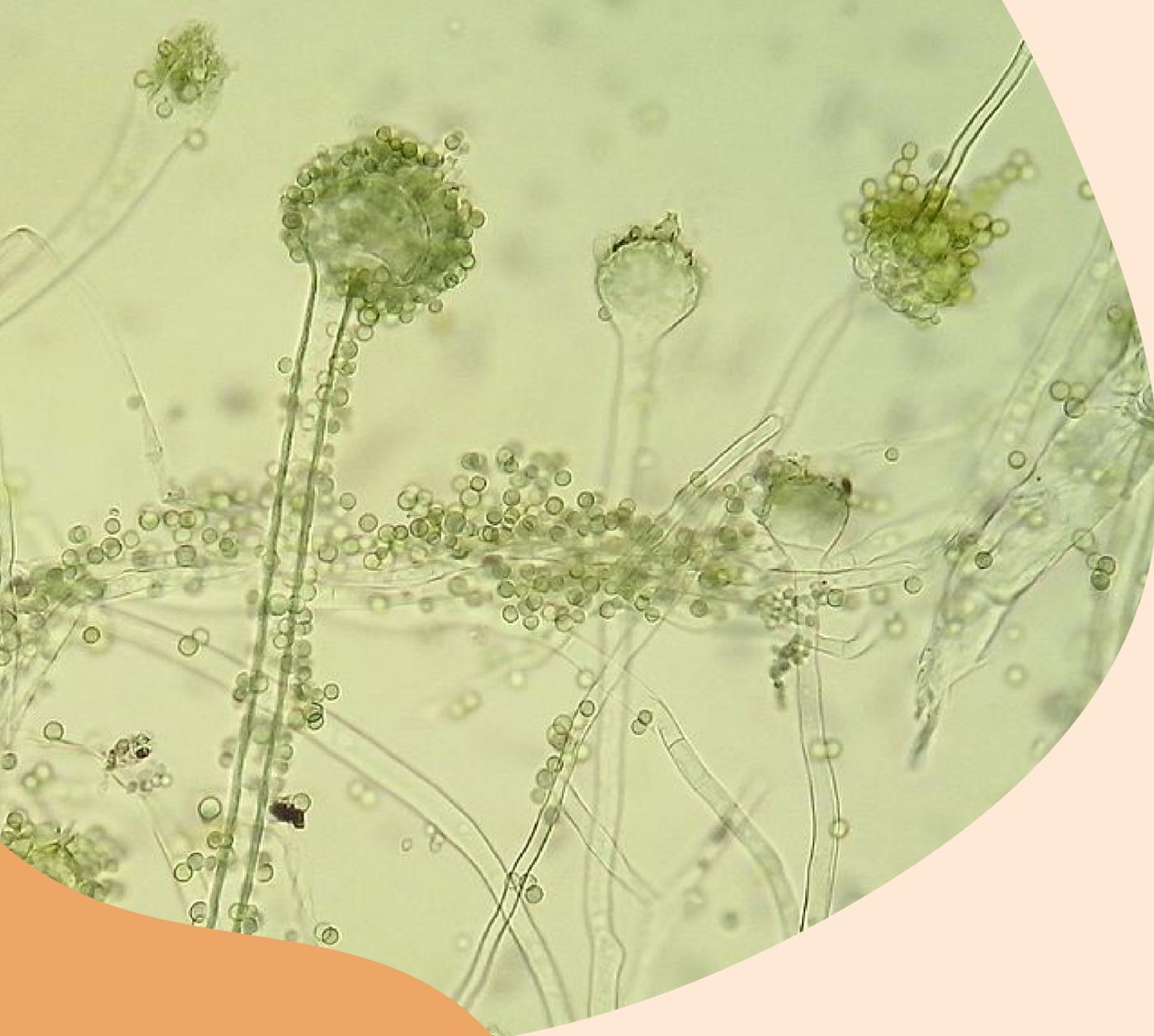
TEMPEROS

MISSÔ

volume 1

ORIGEM





missô

VEM DO KOJI

Assim como no Japão dos anos 700, nosso missô é feito de forma tradicional, a partir da fermentação do koji, esse fermentado se junta aos demais ingredientes e fermenta por meses para chegar no ponto atual.

Na foto a esquerda o koji visto em microscópio.



MANUSEIO

Pode ser guardado por meses ou anos na geladeira.

É normal ver um líquido cristalino se formar acima do missô, ele é o tamari (ouro líquido em umami), vc pode provar ele puro ou misturar novamente ao missô.

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.

probióticos e enzimas

DENTRE AS PRINCIPAIS
QUALIDADES NUTRICIONAIS,
OS DESTAQUES VÃO PARA AS
ENZIMAS DIGESTIVAS
(ESPECIALMENTE PROTEASE)
E PARA OS
MICROORGANISMOS
BENÉFICOS QUE VÃO ATIVOS



NA PRÁTICA

Sempre que você usar o missô in-natura, não ferver acima de 46°C, você vai ter além do sabor, as enzimas digestivas e probióticos, que auxiliam na digestão dos alimentos

SUBSTITUIÇÃO DO SAL

Pela presença do sabor umami, é possível salgar usando menos peso de sal na soma final.



tipos de missô

SEJA O DOURADO, O DE
COGUMELOS YANOMAMI, O
DE VERÃO OU OUTRAS
EDIÇÕES ESPECIAIS, VC PODE
USAR QUALQUER UM DELES
NAS RECEITAS, A DICA É
ACOMPANHAR O TIPO COM
AS ESTAÇÕES DO ANO

Prove Esses Três



BERINJELA

tempere uma berinjela para grelhar ou assar com missô e os demais temperos de sua preferência (alho, azeite, ervas...)



TEMPERE A SALADA

Misture com azeite e limão para fazer um molho de salada. Para um molho mais denso, use tahine.



SUBSTITUA O SAL

onde for o sal o missô pode entrar, especialmente gostoso nas marinadas.

receitas

Este ebook é parte de uma coleção de ebooks que montamos com as receitas que temos preparado com os temperos milenares em nosso dia a dia.

Seja com missô, shoyu ou umami, dê preferência aos temperos feitos para cada estação.

Saúde e bom apetite

Patricia e Thiago



Molho de frutas vermelhas

½ xícara de frutas vermelhas (mirtilo, framboesa, amora, morango)

¼ a ½ xícara de chá verde ou hortelã ou água

3 colheres de sopa de azeite

1 colher de sopa de mel

1 colher de sopa de tahine (opcional)

1 colher de sopa de missô

½ dente de alho pequeno

½ colher de café de sal rosa

1 colher de chá de orégano

Limão á gosto

Pimenta (opcional))

PREPARAÇÃO

Bata todos os ingredientes até ficar um molho aveludado, sirva gelado.



Requeijão de castanhas

1 xícara de castanha de cajú crúa já hidratada (3/4 sem hidratar)

3/4 xícara de leite de castanhas

2 a 3 colheres de sopa de limão tahiti

1/2 dente de alho pequeno sem o miolo (picadinho)

3 colheres de sopa de azeite

1 colher de chá de sal rosa

1 colher de sopa de missô

Pimenta do reino moída na horas

PREPARAÇÃO

Coloque metade das castanhas com os demais ingredientes, bata até virar um creme aveludado, adicione o restante das castanhas pouco a pouco mantendo essa textura. Acerte os temperos.



Pesto de tomatinho

INGREDIENTES

- 1kg de tomatinho doce maduro
- 1/2 xic de semente de girassol tostada
- 1/2 xic de azeite
- 3 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de missô
- 1 colher de sopa de páprica defumada
- 1 colher de chá de páprica picante
- 1 colher de chá de tomilho seco
- 1 colher de chá de açafraão da terra
- 1/2 maço de manjeriçã fresco
- Sal e pimenta do reino



PREPARAÇÃO

Primeiro asse os tomatinhos + alho com um fio de azeite, temperos secos e manjericão. 220° por 25min. Então espere esfriar e bata com azeite, limão, missô e semente de girassol tostada (faz toda a diferença, não pule essa tosta prévia). Guarde num potinho de vidro na geladeira com uma camada de azeite por cima sempre, ajuda a conservar mais ainda.



"Você vai inventar seus próprios pretextos para comer que eu sei, mas de qualquer forma alguns pitacos aqui : no pão, na tapioca, com polenta, molho de macarrão..." - Thiago Medeiros

Hommus de feijão azuki

2 xic de feijão azuki cozido (se estiver temperadinho do jeito que gosta, melhor ainda. Só vale lembrar de escorrer o caldo antes de bater e só acrescentar se for necessário, depois)

1 limão cravo

2 colheres de sopa de tahine

2 colheres de sopa de azeite

1 colher de sopa de missô (se o feijão estiver salgado, use meia)

1 dente de alho

1 colher de chá de cominho

1 colher de chá de páprica defumada

Hortelã, salsa e pimenta do reino a gosto

PREPARAÇÃO

Só bater tudo no processador até ficar homogêneo, uma dica é deixar bater por um tempo maior para que fique bem lisinho





Berinjela à parmegiana

INGREDIENTES

- 12 berinjelas partidas ao meio
- 2 colheres de sopa de missô
- 2 colheres de sopa de azeite extra virgem
- 1 pacote (140g) de queijo vegano tipo prato
- 1 dente de alho picado
- 1/4 xic de de vinho tinto
- 1 colher de sopa de açafreão em pó
- 1 colher de sopa de lemon pepper
- 1 colher de sopa de melado
- 1 colher de chá de cominho
- Salsa, manjeriçã, sal e pimenta do reino

PREPARAÇÃO

Faça cortes superficiais na berinjela formando um xadrez para o tempero pegar de jeito. Em paralelo, numa tigela combine todos os ingredientes e em seguida disponha sobre as berinjelas. Deixe ali uns 30min pra eles se entenderem e então leve ao forno por 30min a 220°C. Retire do forno, coloque as fatias do queijo tipo prato e volte ao forno por mais 5min com a função grill ligada. Queremos casquinha crocante. Finalize com manjericão fresco, um fio de azeite, ajuste temperos com sal, pimenta do reino e sirva com molho de tomate pedaço quente.



Arroz frito de frutos do mato



2 xic de arroz (usei um mix de grãos)

1 cabeça de brócolis em floretes

400g de cogumelo portobello

1 pimentão vermelho em rodela

2 chuchus em lâminas

2 dentes de alho picadinho

1 cebola roxa em cubos pequenos

200g de tofu defumado em cubinhos

1 limão

Salsa, cebolinha e coentro

1 colher de sopa de páprica defumado

1 colher de sopa de coentro em pó

1 colher de sopa de açafão da terra em pó

1 colher de chá de semente de erva doce

2 colheres de sopa de missô

2 colheres de sopa de shoyu

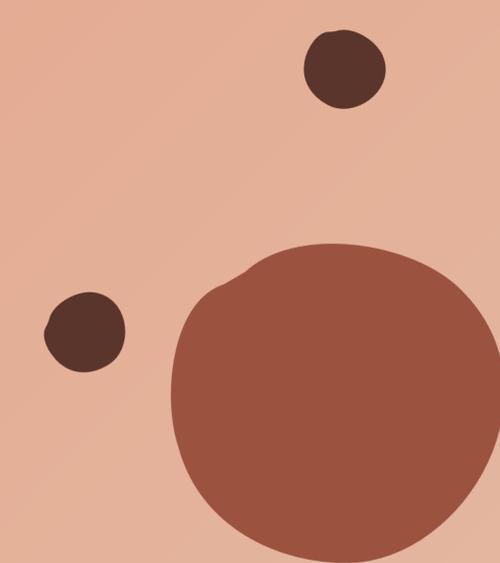
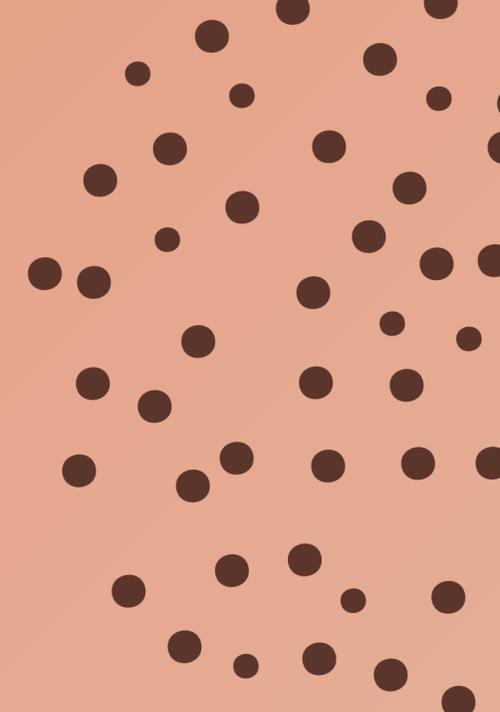
1 colher de sopa de óleo de gergelim

1/2 xic de amendoim torrado

1/4 xic de azeite extra virgem

PREPARAÇÃO

Comece por refogar o alho, cebola roxa, talo das ervas e metade do pimentão vermelho. Em seguida acrescente o brócolis, cogumelos, shoyu e temperos secos. Deixe cozinhar por alguns minutos. E em seguida passe para uma travessa. Na mesma frigideira, refogue as lâminas de chuchu e as rodela de pimentão e tempere com limão e pimenta do reino. Junte com o brócolis e cogumelos e tempere tudo com missô. Acerte o sal e reserve. ..Ainda na mesma frigideira, refogue o tofu defumado e as sementes de erva doce no azeite. Quando douradinho, acrescente mais azeite e em seguida o arroz. Deixe dar aquela fritadinha esperta e tá pronto. Volte os legumes para a panela e finalize com óleo de gergelim, amendoim torrado e as ervas frescas.



Nhoc Nhoc de frigideira

Para o Nhoc:

1kg de batata inglesa cortada rústicamente

300g de farinha de trigo

1/4 de maço de agrião

1 colher de sopa de cúrcuma

2 folhas de limão (pode ser louro tb)

1 colher de sopa de missô

1 colher de sopa de tomilho desidratado

1 colher de sopa de lemon pepper

Sal a gosto.

Para o molho:

350g de tofu firme tipo frescal

1/4 xic de azeite extra virgem

1 limão

1 pitada de cravo em pó

1 colher de chá de gengibre fresco ralada

1 dente de alho picado finamente

Noz moscada ralada

Sal e pimenta do reino a gosto.



PREPARAÇÃO

Comece por cozinhar as batatas em água com açafrão, folha de limão e sal. Até ficarem macias, mas sem desmanchar na panela. Você não quer excesso de água. Então passe para uma vasilha e amasse com um espremedor até que fique um purê (sim, casca e tudo). Tempere esse purê com missô, lemon pepper, tomilho, sal. Incorpore o agrião picado nessa massa e por último adicione a farinha de trigo. Então leve essa massa para uma panela e, mexendo sempre, vá secando essa massa no fogo. Esse passo é importante porque senão você não vai conseguir moldar a massa ou vai ter que acrescentar muita farinha, e aí toda graça dele vai embora. Uns 10 minutos aqui é suficiente, então desligue o fogo e deixe a massa esfriar. Enquanto isso, bata o tofu com azeite, limão, cravo, sal e pimenta do reino. Ajuste a consistência com água, o creme deve ficar liso. Aí leve para a panela, em fogo baixo, com alho e gengibre. Quando ferver, desligue o fogo e finalize com noz moscada. Voltando para os baby nhoques, nesse ponto deve estar frio suficiente para que modele as bolinhas. Tenha uma tigela com água gelada em mãos. Então leve os nhoques para uma frigideira e doure de todos os lados. Pronto, agora é só juntar o molho quente com os nhoques tostados.



Trufa recheada

INGREDIENTES

3 colheres de sopa de manteiga de amendoim ou amêndoas ou tahine suave ou castanhas

½ a 1 colher de sopa de óleo de coco

10 tâmaras sem caroço picadas

2 colheres de sopa de leite vegetal

½ a 1 xícara de farinha de amêndoas

¼ de xícara de castanha do Pará/ macadamia ou castanha de caju em pequenos pedaços

1 colher de chá de missô

Para finalizar:

flor de sal

100g de chocolate 70%

1 pitada de pimenta caiena

PREPARAÇÃO

Doure a castanha do Pará/ macadamia ou caju - levando para assar brevemente com um fio de óleo de coco, pitada de sal e canela e deixe dourar um pouco, coloque em um recipiente frio para esfriar e manter ela crocante. Bata as tâmaras, o leite vegetal, e pasta de amendoim, óleo de coco até virar uma pasta. - aqui vc pode usar outra fruta seca ou usar o mel para adoçar, e adicionar um pouco mais de pasta! O importante é ficar uma massinha bem gostosa e fácil de modelar. Coloque as especiarias, o missô e farinha de amêndoas, adicione a castanha e mexa até incorporar bem, acerte o sabor - deixe uns 20 minutinhos na geladeira para firmar. Se necessário de o ponto com açúcar de coco ou far. de amêndoas. Misture tudo, faça bolotas e leve as bolas no freezer por 15 minutos. Enquanto isso derreta o chocolate em banho maria e mergulhe as trufas. Adicione um pouco de flor de sal por cima para finalizar.



Bolo de chocolate e abobrinha

1 abobrinha média, desfiada

1 e ½ xícara de fécula de batata

1 xícara de leite vegetal

2 colheres de chá de fermento

1/4 colher de chá de sal rosa

1/3 a 1/2 xícara de cacau em pó

1 colher de sopa de sementes de chia batida com

3 colheres de sopa de água ou pode substituir por

3 ovos quem não for vegano

1 xícara de açúcar de coco

1/3 de xícara de óleo de coco sem sabor ou manteiga de cacau

1 colher de chá de missô

1 colher de sopa de vinagre de maçã

1 colher de chá de goma xantana (opcional)

PREPARAÇÃO

Prepare o ovo de chia - misture as sementes de chia com água, bata e reserve. Aqueça o leite até amornar, desligue e adicione o vinagre, cacau e açúcar de coco, reserve; Em uma tigela grande misture a farinha e sal. Em uma segunda tigela, misture os ingredientes úmidos - óleo de coco, leite, ovo de chia. Adicione os ingredientes molhados juntamente com abobrinha ralada na tigela com ingredientes secos e misture até combinado. Coloque por último o fermento e transfira para uma assadeira untada com óleo e farinha; Leve ao forno pré aquecido a 180C por 35-40 minutos (teste o bolo com um palito). Para a cobertura você pode aquecer 1/4 xícara de leite de coco e incorpore 100g de chocolate chocolate amargo picado até dissolver completamente.

Matcha balls

INGREDIENTES

- ½ a 1 colheres de chá de matcha em pó
- ½ xícara de coco seco ralado sem açúcar
- ¼ de xícara de farinha de amêndoas levemente torrada
- ¼ de xícara de manteiga de coco ou cacau levemente derretida
- ¼ de xícara de mel ou tâmaras picada
- 2 colheres de sopa de nibs de cacau (opcional)
- 1/2 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 colher de café de missô de grão de bico





"Quem me acompanha sabe que eu amo matchá. Além de extremamente antioxidante, ele é alcalino, ótimo para imunidade e ainda melhora o humor e a concentração. E você, o que está esperando para introduzir ele na sua vida?" - Patricia Helu

Em um processador de alimentos, adicione todos os ingredientes e bata até virar uma massinha, se estiver muito seco adicione um pouco de pasta de castanhas, tâmaras ou mel e se estiver muito úmida coloque mais farinha de amêndoas; até formar uma textura grossa mas moldável, semelhante a uma massa de biscoito. Prove e ajuste o sabor conforme necessário. Vá retirando com auxílio de uma colher e moldando, a receita dá aproximadamente 10 unidades. Enrole e leve à geladeira por 10-15 minutos para esfriar antes de cobrir com manteiga de coco ou cacau derretida, opcional.

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 turma do Missô Origem te agradecem profundamente pela oportunidade em servir.

CONTE COM A GENTE

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

CONTATO

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

