



TEMPEROS

MISSÔ

volume 2

ORIGEM

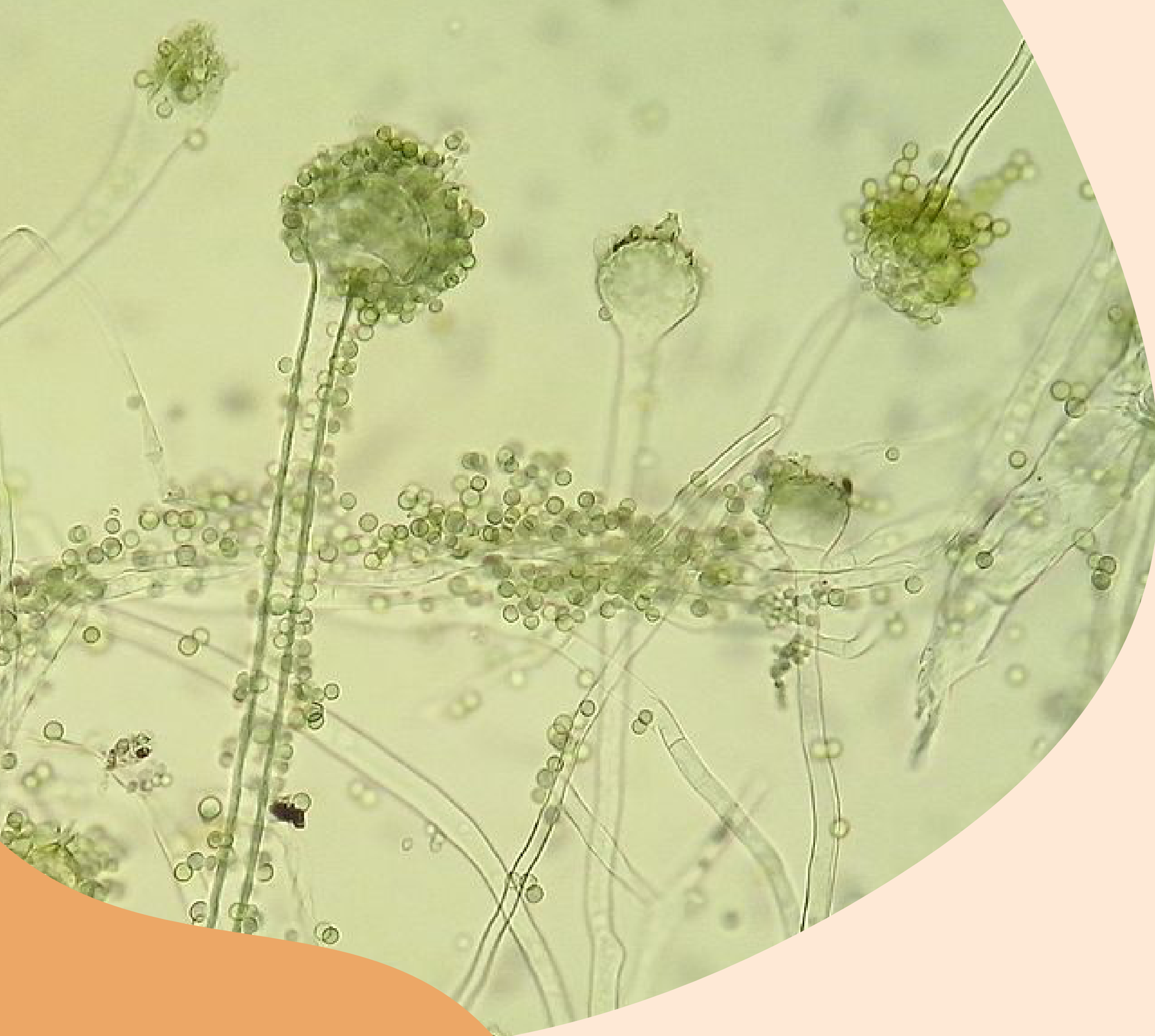
三拾六
本曾博
六九次

包内

錦州

横手勇

横手勇



missô

+ INFOS

vc já leu um pouco sobre o missô no volume 1 dos ebooks sobre missô, nesse queremos te contar que fermentamos de forma tradicional, como era feito desde o ano 701, e que após a segunda guerra mundial, acabou quase desaparecendo. Muitos produtores pequenos pararam de produzir e os grandes começaram a utilizar máquinas para acelerar o preparo e uma diversidade de produtos químicos para aumentar a validade, uniformizar a cor e o sabor etc.



uma pena pois um produto natural, com vitaminas, enzimas e probióticos acabou perdendo quase todas essas propriedades, além de levar para a casa das pessoas químicos duvidosos para a saúde.

nós estamos buscando honrar as raízes dessa produção, que existe graças a uma sucessão de dezenas de gerações se dedicando, por isso:

- não adicionamos químicos
- utilizamos água de fonte e as melhores matérias primas (sal de Mossoró sem nenhum aditivo, arroz biodinâmico etc.)
- honramos o tempo natural de fermentação

maturação

CADA UM DOS NOSSOS MISSÔS TEM UM TEMPO DISTINTO DE CURA (DE UMA ATÉ QUATRO ESTAÇÕES), DA FORMA COMO PREPARAMOS, ELE VAI CONTINUAR AMADURECENDO DENTRO DA SUA GELADEIRA. É NORMAL MUDAR DE COR E O SABOR FICAR MAIS INTENSO, O UMAMI VAI AUMENTAR E VOCÊ VAI PRECISAR DE UMA MENOR QUANTIDADE PARA O MESMO EFEITO

Prove Esses Três



BRÓCOLIS

refogado e finalizado
com missô e
amêndoas



MARINADA

receita da marinada
para churrasco
vegetariano



PASTINHAS

salgue suas
pastinhas com missô,
aqui no ebook tem
uma sugestão

receitas

Nessa edição dos ebooks preparados com as nossas receitas usando os temperos milenares no dia a dia, tiramos o foco dos pratos principais e olhamos para outras possibilidades. E também colocamos algumas receitas escritas de forma que você possa improvisar e fazer algo mais do seu jeito, com a sua criatividade incluída na cozinha.

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

Saúde e bom apetite

Patricia e Thiago



Pão de queijo com tapioca



1 e ½ xícara de tapioca granulada
3 xícaras de leite de coco outro leite vegetal
¼ de xícara de azeite

1/2 xícara de purê mandioca, mandioquinha ou batata
(pode ser 1 ovo no lugar)

2 colheres de sopa de farinha de linhaça (se usar ovo não precisa)

1/2 xícara de queijo (usei o prato vegano)

½ colher de sopa de sal marinho moído

4 xícaras de polvilho doce

Para dar um "up" na nossa imunidade

1 colher de chá de cúrcuma + pimenta do reino + 1 colher de missô

PREPARAÇÃO

Aqueça o leite com o azeite e despeje em uma tigela onde já está a tapioca granulada, coloque a farinha de linhaça, sal, cúrcuma, misture bem. Reserve até esfriar. Quando a tapioca estiver fria, acrescente o queijo ralado, o purê, e o polvilho aos poucos até que fique em ponto de pão de queijo, desgrudando das mãos, mas não totalmente. Fica ainda mole. Passe azeite nas mãos para não grudar e faça bolinhas; Asse em forno preaquecido a 180°C por 25 a 30 minutos

"Receitinha para o café da manhã. Inspirada na minha terrinha linda Bahia, esse pão de queijo eu coloquei tapioca flocada e leite de coco. Usei uns ingredientes para nossa imunidade e queijo vegano, ficou algo surreal!." - Patricia Helu



Pão bolo de abóbora

- 1 xícara de purê de abóbora japonesa ou mandioquinha
- 1 xícara de farinha de arroz
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1 xícara de fubá orgânico
- 1 a 2 colheres de chá rasa de sal
- 1 colher de sopa rasa de missô
- 3 colheres de sopa de melado ou açúcar de coco
- 1 xícara de leite vegetal
- 3 ovos caipira
- 1/3 de xícara de azeite
- 30g de fermento para pão
- sementes de girasol e abóbora temperadinhas





PREPARAÇÃO

Amasse ou processe a abóbora bem para virar purê (não muito líquido). Bata os ovos e o melado até crescer um pouco, em seguida adicione o leite e o azeite; Adicione o purê e misture bem; Peneire as farinhas, coloque o sal, misture bem e incorpore nos molhados; acrescente o fermento e misture até agregar bem à mistura; Coloque a massa em forma untada; Finalize com as sementes já temperadinhas com sal e azeite. Deixe descansar e crescer por 20 minutos em um lugar fechado e morno; Leve ao forno pré aquecido (180°C) e deixe por aproximadamente 30/40 minutos.

Pastinha de Coco

INGREDIENTES

1-2 xic de polpa de coco verde

1 col chá de missô

azeite e zaatar a gosto

PREPARAÇÃO:

bata no liquidificador as polpas de coco verde com missô e deixe uma noite num vidro bem fechado fora da geladeira para virar "iogurte" e depois finalize com azeite e zaatar.

Excelente para o café da manhã, na tapioca, nos pãezinhos...





o feijão virou homus

INGREDIENTES

"sempre cozinho um pouco a mais pensando no que posso fazer de criativo para o dia seguinte. O feijão virou homus, bati ele com tahine, azeite, limão, alho e missô, para quem não sabe o missô é um ótimo substitutivo para o sal, além disso por ser fermentado ele conserva por muito mais tempo o alimento, oba, vai ter homus para semana toda"

- Patricia Helu



Molho de açafrão para falafel

2 c. de sopa de missô

1 limão tahiti

4 c. de sopa de azeite

1/4 xic de leite de castanha de cajú

1 c. sobremesa de açafrão em pó (se fizer com o missô
dourado não precisa do açafrão)

1 c. café de tomilho seco

1 c. chá de melado

Só bater tudo no liquidificador e pronto.

Vai bem não só com falafel, experimente também com kibe.

Cebola caramelizada

4 cebolas cortadas em meia-luas

1/4 de xic de azeite

1/2 maço de cebolinha

1/4 de xic de vinho tinto

1 colher de sopa de melado

1 colher de sopa de shoyu

1 colher de sopa de missô

Comece por suar as cebola em azeite numa frigideira aberta com espaço. Ela vai murchar bem, mas no começo parece um caminhão de cebola mesmo. Vá mexendo de quando em quando e mantenha o fogo baixo, isso é importante, sem pressa com ela! Quando começar a ficar dourada, adicione o shoyu, vinho tinto, melado e cebolinha. Deixe que ela cozinhe nesse caldo aromático até que fique marrom quase escuro. Cuidado pra não deixar queimar, do ponto ideal para "pronto demais" (rs) é bem rápido. Para finalizar, desligue o fogo e incorpore o missô na cebola caramelizada. Pronto! Uma bomba de sabor para você colocar onde quiser... farofa, arroz, por cima de legumes ou como base de sopa.

- Thiago Medeiros





Brócolis com missô

Refogue o brócolis no azeite (com alho picadinho), se gostar dele mais mole é bom cozinhar uns minutinhos antes. Tempere com missô, para finalizar use amêndoas tostadas.

Essa você tem que fazer.



Marinada para churrasco de vegetais

1 xic de azeite

1 xic de vinho branco

2 c. de sopa de missô

2 dentes de alho picados

1 c. sopa de mostarda em grãos

1 c. sopa de cominho

2 c. sopa de páprica defumada

1 c. café de pimenta caiena

1 c. chá de pimenta da jamaica

1/2 maço de salsa picada

1/2 maço de cebolinha picada

Fazer uma pasta, dispor sobre seus vegetais favoritos, deixar interagir por umas horas e depois é só mandar pra grelha.

Crumble de frutas amarelas

EM CROSTA DE PISTACHE, SEMENTES, CANELA E MISSÔ

Uma crostinha é algo que dá charme em qualquer receita, se brincarmos com os 4 sabores então, ai é uma explosão de gostinhos e texturas. Tem simples detalhes que fazem toda a diferença. Para essa crosta, brinque com os nuts e sementes, vale flocos ou até o pão amanhecido. Só dar uma temperada com especiarias e alguma gordura do bem (aqui usei óleo de coco e canela) e assar até ficar dourado e cheiroso. Deixe esfriar e brinque com os sabores. Para sentir as pupilas que ficam logo no primeiro pontinho da língua, açúcar de coco, para o salgado e enriquecer o sabor (umami) missô de grão de bico, raspas de limão siciliano trouxe a acidez, gengibre em pó trouxe a picância que faltava. E como os prazeres podem rolar mto antes de colocarmos a comida na boca, uma pitada de canela para aguçar nosso olfato e uma linda apresentação para comermos com os olhos. - Patricia Helu



Torta de caramelo com creme de chocolate

BASE

1 xícara de castanhas

4 tâmaras grandes

CARAMELO

1 xícara de açúcar

3/4 xícara de leite de coco de vidro

1 colher de sopa de missô

1/2 colher de chá de essência de baunilha

CREME DE CHOCOLATE

125g de tofu (3/4 de xícara nivelada de tofu amassado com o garfo)

75g de chocolate (1/2 xícara)

30g de açúcar de coco - ou qualquer outro (4 colheres de sopa)

1/4 de xícara de água

1/4 de colher de chá de essência de baunilha

1/4 de colher de chá de sal

1 colher de sopa de óleo de coco derretido



BASE

Processe tudo até ficar uma massinha que gruda quando você pressiona. Coloque nas formas, apertando bem.

CARAMELO

Esquente o leite com o missô/sal e a essência enquanto derrete o açúcar. Quando ele estiver com uma cor âmbar, despeje o leite quente. Cuidado que borbulha, mexa e adicione o óleo de coco. Se alguma parte endurecer, é só mexer até derreter. Coloque em cima da base da torta e leve pra gelar.

CREME DE CHOCOLATE

Derreta o chocolate no micro de 30 em 30s. Bata todos os ingredientes e coloque em cima do caramelo já gelado. Deixe no mínimo 2 horas gelando antes de servir. Se quiser, finalize com flor de sal em cima.

OBS

*na base vc pode usar o mix de castanhas que quiser: amendoim, nozes etc.

As tâmaras grandes também podem ser substituídas por uva passa, damasco ou as tâmaras pequenas. Se escolher um deles, deixe de molho uma hora em água quente pra amolecerem. Depois escorra a água e use conforme a receita.

Receita especial da convidada Beatriz Passarelli, no insta @veggieralizando



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

