

HOMMUS ou Patê de Grão de Bico

250 gr. De grão de bico
4 colheres de sopa de azeite
2 dentes de alho
Um ramo de folhas de hortelã
Salsinha, cebola, temperos a gosto.

Cozinhe o grão de bico na panela de pressão por 30 minutos. No liquidificador, junte o grão de bico cozido e os temperos de sua preferência (e demais ingredientes) junto com água do cozimento (o suficiente para o liquidificador funcionar, não muito). Se não tiver grão de bico, faça o patê com lentilha, feijão preto (azuki, fradinho, branco, etc). Bata até obter um creme grosso. Coloque num recipiente e guarde na geladeira.

Fonte: o livro "Cozinhando sem Crueldade" , de Ana M. Curcelli, da Edit. Colcha de Retalhos.

KIBE DE SOJA

1 copo de soja granulada
1 copo de trigo para kibe
Molho shoyo
Salsa, cebola, alho
Farinha de trigo integral
Colocar o copo de soja granulada de molho em uma vasilha com água morna;

Fazer o mesmo com o trigo para kibe.

Picar a salsa e a cebola de maneira que encha um copo de cada.

Assim que a soja e o trigo incharem, escorrer a água em uma peneira e apertar para tirar bastante a água. Adicionar os temperos cortados, o molho shoyo, um pouco de farinha de trigo para dar liga e adicionar sal a gosto. Fazer os bolinhos com as mãos e fritá-los em seguida.

(Podem ser assados, se preferir).

TABULE

Colocar meio copo de trigo para kibe na água, para inchar.
Cortar dois pepinos em quadrados pequenos.
Cortar três tomates em cubos pequenos.
Meio copo de salsa e cebolinha já cortada e lavada.
Quando o trigo estiver inchado, misturar tudo e temperar com vinagre e sal.
Colocar em uma travessa e enfeitar com folhas de alface ao redor da salada e folhinhas de hortelã salpicadas.
Rendimento: 4 pessoas