

FAMÍLIA  SALTON

apresenta:

5 harmonizações
PARA PRATOS VEGANOS

Receitas práticas para o seu dia a dia



MUSA COOKS

MARIA EDUARDA MUSA

Índice

03 — *Todo vinho é vegano?*

05 — *Hommus*

07 — *Tomate recheado com palmito*

09 — *Sopa creme de ervilha*

11 — *Arroz asiático*

13 — *Banana no forno*

16 — *Sobre Maria Eduarda Musa - Musacooks*

17 — *Rótulos harmonizados*

Todo vinho é **Vegano?**

A clarificação e a filtração são importantes etapas na elaboração de espumantes e vinhos e podem ser realizadas a partir de insumos enológicos de origem animal.

Aqui na **Salton**, nesses processos, utilizamos exclusivamente insumos enológicos de origem mineral ou desenvolvidos em laboratórios, enquanto que, nas etapas de fermentação, usamos leveduras selecionadas, que são insumos enológicos microbiológicos.

Dessa forma, todos os nossos espumantes e vinhos são considerados veganos.



Introdução

Vinhos & receitas

Uma refeição tem o poder de reunir pessoas para compartilharem muito mais que o alimento. Ao redor da mesa, sob o tilintar dos talheres, dividimos momentos de intimidade, enquanto partilhamos dos mesmos pratos, brindando sempre com um bom vinho.

Enquanto a gastronomia permite explorar as mais variadas receitas e combinações, evidenciando cores, aromas, sabores e texturas, é na cozinha vegana que retomamos a arte do convívio, ao inspirar encontros que democraticamente ultrapassam parte das barreiras que, muitas vezes, limitariam saborosos encontros.



— Hommus —

Clássico da cultura do Oriente Médio, este prato de preparo fácil tem textura e sabores inconfundíveis, ideal para acompanhar um espumante leve e refrescante, equilibrando cremosidade com uma deliciosa acidez.



Hommus

Harmonize com Salton Ouro Extra-Brut

INGREDIENTES

- 260g de grão de bico cozido
- 1 limão
- 50 a 70 ml de tahine
- 1 dente de alho
- 30 a 60 ml de água gelada
- temperos: sal, azeite, zaatar e pimenta do reino.

MODO DE PREPARO

Coloque o grão de bico, alho, limão, uma parte da água e uma parte do tahine. Bata em um processador ou liquidificador bem até virar uma pasta, ele vai engrossar, então aos poucos, vá adicionando mais água e por fim, o restante do tahine.

Prove e tempere com sal, azeite, pimenta do reino e zaatar, bata novamente para misturar.

COMO SERVIR?

Sirva como entradinha com chips de legumes, pães, torradas ou crudités de legumes (pepino, cenoura, rabanete, tomate cereja, etc).

Sirva como prato principal acompanhado de folhas ou faça um bowl quente de quinoa e adicione por cima vegetais grelhados, hommus e amêndoas para um crocante.

O hommus pode ser preparado com antecedência e é ótimo lanchinho.

— DICA #MUSACOOKS —

Para hommus diferentes você pode bater junto com o grão de bico, beterraba já cozida ou avocado ou cenoura cozida.



— *Tomate recheado com palmito* —

Equilíbrio é a palavra-chave da harmonização, por isso, selecionamos um vinho para combinar a vivacidade e o peso entre comida e bebida.



Tomate recheado com palmito

Harmonize com Salton Paradoxo Pinot Noir

INGREDIENTES

- 2 tomates firmes
- 1 vidro de palmito cortado em cubos
- 3 a 5 colheres (sopa) creme de castanha ou creme de leite vegano ou requeijão vegano
- 1 colher (chá) Manjericão Seco
- 1 colher (chá) orégano
- 2 colheres (sopa) de cebola cortadas em cubinhos
- 1 alho bem picado

MODO DE PREPARO

Com ajuda de uma faca, faça um furo no tomate e com uma colher retire sua polpa e reserve. Cuidado para não rasgar o fundo. Em seguida, corte uma fatia bem fina da sua base para que o tomate não tombe para o lado.

Tempere dentro com sal e deixe-o virado para baixo, assim o excesso de água vai escorrer. Em uma frigideira com azeite, refogue as cebolas, em seguida coloque os palmitos e adicione a polpa do tomate (não coloque o excesso de sementes). Mexendo sempre.

Coloque o creme, o orégano e o manjericão e misture. Prove e só depois ajuste o sal, pois o palmito já é um pouco salgado. Recheie os tomates, regue ao redor da borda com um fio de azeite. Leve ao forno a 180 graus por 20 minutos. Cada forno tem uma potência, fique de olho.

— DICA #MUSACOOKS —

Sirva como entrada, acompanhamento ou prato principal. Caso sobre recheio, guarde e utilize para comer tipo patê com torradinhas ou sanduíches. Fica ótimo como recheio de abobrinha ou chuchu. Você pode fazer outros recheios como quinoa e uva passa ou couscous marroquino e legumes em cubinhos.



— *Sopa de ervilha* —

Nutritivo, saboroso e muito prático, esse prato, acompanhado de um tinto equilibrado e de médio corpo, pode se tornar uma agradável experiência gastronômica.



Sopa de ervilha

Harmonize com Salton Paradoxo Corte

INGREDIENTES

- 200g de ervilhas congeladas
- 2 batatas sem casca pequenas em cubos
- 150g de alho poró
- 1 cebola pequena
- 2 dentes de alho amassados
- 1 folha de louro
- Água

MODO DE PREPARO

Refogue o alho poró, a cebola e o alho. Em seguida, adicione a batata sem casca e em cubos.

Coloque água e a folha de louro, suficiente para cobrir. Quando a batata estiver macia, coloque as ervilhas congeladas.

Bata tudo no liquidificador. Ajuste sal e pimenta do reino. Sirva a seguir.

— DICA #MUSACOOKS —

Adicione manjericão, hortelã, rúcula, agrião, espinafre. Também pode colocar toque de leite de coco ou outra bebida vegetal. Pode trocar a batata por inhame ou mandioquinha.



— *Arroz asiático* —

Com cores vivas e uma explosão de aromas e sabores, esse prato agrada todos os sentidos, além de ser muito versátil, como acompanhamento ou prato principal.



Arroz asiático

Harmonize com Salton Virtude

INGREDIENTES

- 1 e ¼ xícara de arroz já cozido (branco, integral, multigrãos)
- 50 ml de shoyu (tradicional ou de coco)
- 4 colheres (sopa) de óleo de gergelim torrado
- 2 dentes de alho amassados
- ½ cebola em cubos pequenos
- Legumes que preferir em pedaços pequenos (brócolis, couve flor, cenoura, abobrinha, broto de feijão, ervilhas, abóbora etc)
- 20 a 40ml de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de gengibre ralado
- Para finalizar: salsinha ou coentro e amendoim torrado, sal, azeite e pimenta do reino.

MODO DE PREPARO

Corte os legumes escolhidos em pedaços ou cubos pequenos, no caso de cenoura pode ser ralada.

Em uma frigideira, coloque o óleo de gergelim e refogue o alho amassado e a cebola. Cuidado para não queimar. Entre com o gengibre e misture mais um pouco. Em seguida, vá adicionando os legumes em ordem de consistência (primeiro os mais firmes como brócolis e couve flor e depois os mais macios como abobrinha, broto de feijão, shitake).

Regue com um pouco do shoyu e tampe a frigideira (no fogo baixo). Entre com o arroz já cozido e misture envolvendo bem. Adicione o leite de coco, misture e prove. Se preferir, coloque mais shoyu.

Finalize com salsinha ou coentro fresco e amendoim.

— DICA #MUSACOOKS —

Essa receita é ótima para evitar desperdícios. Experimente trocar o arroz por macarrão de arroz, aquele chamado bifum, arroz integral, quinoa, couscous marroquino. Pode ser servido frio como salada. É ótimo para aqueles dias mais quentes.



— *Banana caramelizada* —

Para fechar, sempre com estilo e muito sabor, nossa receita de sobremesa é inspirada na combinação entre tropicalidade e doçura, acompanhadas de perto pela maciez e suavidade de um exclusivo vinho licoroso.



Banana Caramelizada

Harmonize com Salton Intenso Licoroso

INGREDIENTES

- 2 bananas
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- ½ laranja
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- 1 xícara de café de água

MODO DE PREPARO

Descasque as bananas e corte na metade ou rodelas. Em uma frigideira, adicione o açúcar e quando derreter coloque aos poucos a água, misture bem até o açúcar dissolver.

Não use o fogo muito alto para não endurecer o açúcar de uma vez. Adicione as bananas e finalize com suco de laranja e toque de canela.

— DICA #MUSACOOKS —

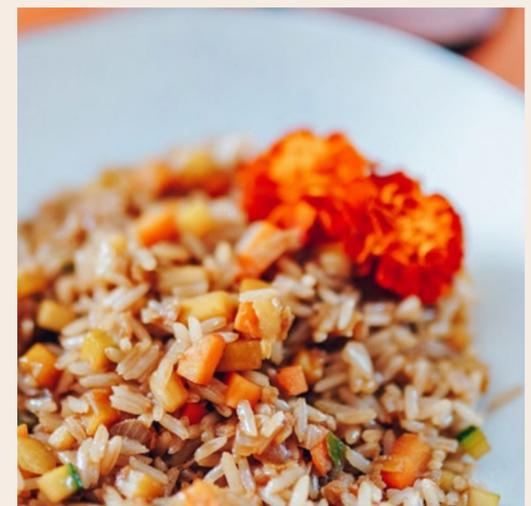
Sirva no brunch acompanhado de iogurtes e panquecas ou quente com sorvete. Tem a opção de mudar o açúcar pelo melado de cana.



MUSA COOKS

MARIA EDUARDA MUSA

Maria Eduarda Musa – Nascida em Ribeirão Preto — SP, apaixonada por gastronomia e pela arte de receber. Formada em Publicidade pela FAAP e com Pós-Graduação em Moda pelo Instituto Marangoni em Milão. Desde 2018 se aventura na gastronomia, onde sempre soube que estava sua verdadeira vocação. De forma leve, compartilha conteúdo de qualidade com os seus mais de 50 mil seguidores no Instagram, mostrando receitas que surpreendem pela beleza e praticidade, dicas de produtos, viagens e restaurantes ao redor do mundo.



Sempre com muito senso de humor e cumplicidade. Por conta da sua espontaneidade, construiu uma relação de confiança e troca com parceiros, clientes e "amigos virtuais". Como costuma dizer, "cozinhar é sim uma arte, mas não é necessário ser chefe de cozinha para criar boa comida e boas memórias". O #Musacooks é muito mais do que culinária, é uma maneira de demonstrar e compartilhar amor.

VEJA ESSA E MUITAS
OUTRAS RECEITAS EM:

@MUSACOOKS
#RECEITASVEGANAS

HARMONIZAÇÃO

Confira os vinhos e espumantes da Família Salton sugeridos para harmonizar estas deliciosas receitas:



SALTON OURO EXTRA-BRUT

O premiado Salton Ouro Extra Brut conquista os paladares com sua acidez refrescante, agradável cremosidade e notável persistência em boca, experimente!

SALTON PARADOXO PINOT NOIR

O Pinot Noir da linha Salton Paradoxo possui acidez viva, taninos sedosos e final de boca marcado por notas de carvalho, perfeito para sua harmonização.



SALTON PARADOXO CORTE

O paradoxo Corte é saboroso, de acidez equilibrada com taninos macios e persistente em boca. Vai muito bem com suas receitas veganas.

SALTON VIRTUDE

Além de seu aroma frutado, o Salton Virtude é fresco e untuoso. Em boca, sua entrada é delicada, seguida de uma firme acidez que preenche todo o paladar.



SALTON INTENSO LICOROSO

O Salton Intenso Licoroso é envolvente, e equilibrado entre dulçor e a acidez. Possui agradável persistência em boca. Vai muito bem com aperitivos e sobremesas.

FAMÍLIA  SALTON

Aprecie com moderação

@familiasalton
#RECEITASVEGANAS