

ILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA – EMBRAPA



CENTRO DE TECNOLOGIA AGRÍCOLA E ALIMENTAR – CTAA

SOJA:

NOVAS ALTERNATIVAS EM CULINÁRIA





EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA – EMBRAPA
CENTRO DE TECNOLOGIA AGRÍCOLA E ALIMENTAR – CTAA

SOJA: NOVAS ALTERNATIVAS EM CULINÁRIA

Hilda da Rosa Rodrigues - M.Sc.

Maria Helena Lopes da Cruz - B.S.

Tânia B.S.Corrêa - B.S.

Gilvan R.P.Cavalcanti - M.Sc.

Regina S. Siqueira - B.S.

Jorge Luiz Potxci Azevedo

Luiz Antonio G. Martins

EDITOR - Comitê de Publicações do CTAA

Itamar Cabral de Carvalho Júnior

Maria Helena Lopes da Cruz

Mauro Taveira Magalhães

Gunther Pape

Seiva Cherdam Cascon

Adelaide del Pino Beleia

Moacir Roberto Mazzari

Centro de Tecnologia Agrícola e Alimentar

Rua Jardim Botânico, 1024 - CEP 22.460

Rio de Janeiro - RJ - Brasil - Tel. 239-6290

APRESENTAÇÃO

A soja representa a fonte mais importante de proteína de origem vegetal e também se constitui na proteína de mais baixo custo que se conhece.

O grão de soja contém, aproximadamente, 40% de proteínas e 20% de óleo, além de encerrar uma quantidade apreciável de sais minerais, vitaminas e carboidratos.

No Brasil, como na maioria dos países ocidentais, a soja é usada, principalmente, na produção de óleo e de torta desengordurada.

O óleo refinado vem sendo largamente empregado na cozinha ou como componente de diversos alimentos industrializados como margarinas e maioneses.

A torta desengordurada, por outro lado, tem amplo aproveitamento na formulação de rações para alimentação animal, em farinhas, isolados proteicos, concentrados proteicos, proteína vegetal texturizada, PVT (conhecida como carne de soja), etc.

Embora os povos orientais já utilizem a soja como alimento há mais de 5.000 anos, no Brasil, como em outros países ocidentais, a soja ainda não

ocupou o lugar que merece na dieta da população.

Com a intenção de contribuir para que esse lugar seja ocupado o mais breve possível a equipe de grãos do CTAA empenhou-se num trabalho experimental objetivando a formulação de pratos à base de soja. Os primeiros resultados desse esforço estão aqui, sob a forma de receitas simples, fáceis de serem executadas e, ao mesmo tempo, muito agradáveis ao paladar do brasileiro, o que nem sempre tem sido alcançado por outros receituários.

A partir da massa básica ou da farinha de soja muitos outros pratos saborosos poderão ser elaborados, em função da criatividade de cada um.

Comitê de Publicações

SUMÁRIO

	Pág.
Apresentação.....	1
<u>Salgados:</u>	
Massa básica.....	3
Creme de Cebola.....	4
Patê de soja.....	5
Croquete de soja.....	6
Croquete de soja e carne moída.....	7
Empadão de galinha.....	8
Caldo verde.....	9
Salgadinho.....	10
Salada de soja.....	11
Farinha de soja cozida.....	12
Bolo salgado.....	13
Soja cozida.....	14
<u>Doces:</u>	
Pé de moleque.....	17
Cajuzinho.....	18
Paçoca.....	19
Bolo de cenoura.....	20
Equivalência de medidas.....	21

MASSA BÁSICA

Ingredientes:

500 gramas de soja
1 colher de sopa de óleo de soja
sal

Modo de Fazer:

Colocar a soja de molho em 1 1/2 litros de água por 12 horas.

Escorrer toda a água.

Adicionar na panela de pressão a soja, água suficiente, sal e 1 colher de óleo (para evitar formação de espuma).

Deixar cozinhar por 40 minutos sob pressão ou até que a soja fique macia.

Escorrer novamente a água e passar a soja num espremedor de batatas ou moedor de carne.

Esta massa pode ser guardada na geladeira e usada nas diferentes receitas.

CREME DE CEBOLA

Ingredientes:

500 gramas de massa básica de soja
2 colheres de sopa de cheiro verde picadinho
1 pimentão verde
1 dente de alho
5 cebolas grandes
óleo de soja
sal
pimenta do reino
1 colher de sopa de queijo parmesão

Modo de fazer:

Refogar a massa básica com o óleo, cheiro verde, 1 cebola picada, sal, pimenta do reino. Mexer bem, até a massa soltar da panela. Reservar à parte.

Fritar a cebola em óleo quente (pouco), até que fique transparente e adicionar os outros ingredientes.

Acrescentar ao refogado, a massa de soja, água e deixar cozinhar por 15 minutos.

Passar no liquidificador e servir bem quente com torradas.

Obs.: Quantidade para 4 pessoas.

PATÊ DE SOJA

Ingredientes:

2 xícaras de massa básica de soja
cheiro verde
molho inglês
mostarda
pimenta do reino
sal
pimentão
cebola
1 colher de sopa de maionese

Modo de fazer:

Re fogar bem os temperos e adicionar aos poucos a mas
sa, mexendo bem. Esfriar, adicionar a maionese e tem
perar com a mostarda e o molho inglês.

Servir com biscoitos e torradas.

CROQUETE DE SOJA

Ingredientes:

200 gramas de massa básica de soja
cheiro verde
2 cebolas
3 tomates sem casca
pimenta do reino
1 pimentão
sal
3 ovos
óleo de soja
farinha de rosca
1 colher de sopa de farinha de trigo

Modo de fazer:

Refogar bem os temperos e adicionar a massa, mexendo bem. Esfriar. Adicionar a farinha de trigo e enrolar os croquetes, pequenos. Passar nos ovos ligeiramente batidos na farinha de rosca e novamente nos ovos. Fritar em óleo quente.

Obs.: Quantidade para 15 croquetes.

CROQUETE DE SOJA E CARNE MOÍDA

Ingredientes:

200 gramas de carne moída

200 gramas de massa básica de soja

cheiro verde

2 cebolas

3 tomates sem casca

pimenta do reino

1 pimentão

sal

3 ovos

óleo de soja

farinha de rosca

1 colher de farinha de trigo

Modo de fazer:

Refogar a carne com os temperos e a seguir proceder de modo idêntico ao do croquete de soja.

Obs.: Quantidade para 25 croquetes.

EMPADÃO DE GALINHA

Ingredientes:

Massa

250 gramas de massa básica de soja
maionese
3 colheres de sopa de farinha de trigo

Recheio

1/2 frango desfiado
2 cebolas
alho
4 tomates
pimenta do reino
1 pimentão

Modo de fazer:

Misturar a massa de soja com a farinha de trigo e a adicionar a maionese até que a massa solte dos dedos. Refogar o frango com os temperos, engrossar o refogado com 1 colher de sopa de maizena dissolvida em 1/2 copo de leite.

Forrar um pirex com a massa. Despejar o recheio no pirex cobrindo-o com a mesma massa. Pincelar o empadão com uma gema de ovo. Assar em forno médio.

Obs.: 1) Podem ser usados outros recheios.

2) Quantidade para 8 pessoas.

CALDO VERDE

Ingredientes:

400 gramas de massa básica
2 cebolas médias
2 colheres de salsa picada
100 gramas de lombo
azeite
sal
pimenta do reino
2 molhos de couve cortada em tirinhas

Modo de fazer:

Refogar o lombo com a cebola, sal, pimenta do reino. Adicionar a massa, água e cozinhar até o lombo ficar cozido. Retirar o lombo. Passar o creme no liquidificador.

Colocar a couve e deixar ferver por 5 minutos.

Servir quente. Azeite à vontade.

Obs: Quantidade para 6 a 8 pessoas.

SALGADINHO

Ingredientes:

2 copos de soja

óleo de soja

sal

Modo de fazer:

Deixar a soja de molho por 12 horas. Escorrer a água e tirar a casca da soja. Lavar bem, secar a soja e fritar em óleo bem quente. Salgar depois de escorrido o óleo.

Obs: Pode também ser feito, cozinhando a soja descascada por 10 minutos em água fervente com sal. Escorrer a água e fritar em óleo bem quente.

O salgadinho estará pronto, quando não houver mais espuma.

SALADA DE SOJA

Ingredientes:

2 xícaras de soja
3 tomates picados
1 pimentão picado
2 cebolas picadas
vinagre
azeite
salsa picada
sal

Modo de fazer:

Colocar a soja de molho por 12 horas.

Escorrer toda a água e lavar a soja.

Adicionar na panela de pressão, a soja, água suficiente, sal e 1 colher de óleo.

Deixar cozinhar por 40 minutos sob pressão ou até que a soja fique macia. Escorrer.

Se desejar, retirar a casca.

Misturar os ingredientes com a soja ainda quente e temperar com azeite e vinagre. Servir fria.

Obs: Quantidade para 4 pessoas.

FARINHA DE SOJA COZIDA

Ingredientes:

500 gramas de soja

óleo de soja

Modo de fazer:

Deixar a soja de molho por 12 horas. Escorrer a água. Cozinhar a soja com água e 1 colher de óleo por 15 minutos. Escorrer e secar no forno. Passar na máquina de moer.

BOLO SALGADO

Ingredientes:

Massa

4 ovos
1/2 xícara de óleo de soja
3 colheres de queijo parmesão ralado
2 xícaras de leite
12 colheres de farinha de soja cozida
1/2 colher de chá de sal
2 colheres de chá de fermento

Recheio

Preparar um refogado com; 3 colheres de sopa de óleo, 1 cebola média bem picada, 1 pedacinho de alho, 3 colheres de sopa de purê de tomates, juntar palmito picado (1 lata pequena) e 1/2 xícara de azeitonas verdes picadas.

Modo de Fazer:

Bater os ingredientes no liquidificador, colocar a massa em tabuleiro untado com óleo e esfarinhado com farinha de trigo e despejar o recheio.

O recheio deve estar pronto antes da massa.

Levar em forno moderado durante 30 a 40 minutos.

(A massa é mole)

Obs: Quantidade para 8 pessoas.

SOJA COZIDA

Ingredientes:

500 gramas de soja

1 colher de sopa de óleo de soja

100 gramas de lombo, ou costela salgada

alho

sal

cebola

2 colheres de sopa de maizena

MODO DE FAZER:

Colocar a soja de molho em 1 1/2 litros de água por 12 horas.

Escorrer toda a água.

Adicionar na panela de pressão a soja, água suficiente, sal, lombo ou costela e 1 colher de óleo (para evitar formação de espuma).

Deixar cozinhar por 40 minutos sob pressão ou até que a soja fique macia.

Separar 2 xícaras do grão cozido e passar no liquidificador com a maizena.

Levar esta mistura para a panela de pressão e deixar cozinhar por mais de 10 minutos.

PE-DE-MOLEQUE

Ingredientes:

- 2 xícaras de soja frita
- 2 xícaras de açúcar
- 1 lata de leite condensado
- 1 colher de sopa de margarina ou manteiga

Modo de fazer:

Fritar a soja em óleo quente depois de cozida.

Misturar no fogo o açúcar com a soja, até caramelizar.

Adicionar a margarina e o leite condensado. Quando estiver soltando do fundo da panela, tirar do fogo e bater bem.

Jogar no mármore untado de margarina. Deixar esfriar e cortar em quadrados.

CAJUZINHO

Ingredientes:

1 copo de farinha de soja frita e moida

1 xícara de açúcar

2 colheres de sopa de chocolate

leite

Modo de fazer:

Misturar a soja, o açúcar e o chocolate e adicionar leite até a consistência desejada.

Enrolar em forma de cajuzinho e passar no açúcar.

PAÇOCA

Ingredientes:

1 copo de farinha de soja frita

1 xícara de açúcar

1 xícara de farinha de rosca

1 xícara de água

Modo de fazer:

Levar a água e o açúcar ao fogo. Deixar ferver até formar uma calda. Colocar a soja e a farinha de rosca. Mexer até que a massa solte do fundo da panela.

Espalhar em mármore untado de margarina.

BOLO DE CENOURA

Ingredientes:

2 cenouras grandes
1 xícara de óleo de soja
3 ovos
2 xícaras de farinha de soja
2 xícaras de açúcar
1 pitada de sal
1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de fazer:

Colocar as cenouras cortadas em pedaços pequenos, o óleo e os ovos inteiros no liquidificador e bater bem. Em uma vasilha separada misturar a farinha de soja, o açúcar, o sal e o fermento. Misturar a massa no liquidificador com as farinhas lentamente até a massa ficar bem homogênea. Colocar a massa em tabuleiro untado com a manteiga e esfarinhado com a farinha de trigo.

Levar ao forno moderado durante 30 a 40 minutos.

EQUIVALÊNCIA DE MEDIDAS

1 colher de sopa de queijo parmesão	=	30 gramas
1 colher de sopa de óleo	=	6 gramas
1 colher de sopa de cheiro verde	=	3 gramas
1 colher de sopa de maionese	=	10 gramas
1 colher de sopa de farinha de trigo	=	8 gramas
1 colher de chá de fermento	=	4 gramas
1 xícara de massa básica	=	170 gramas
1 xícara de grão de soja	=	150 gramas
1 copo de soja	=	150 gramas