

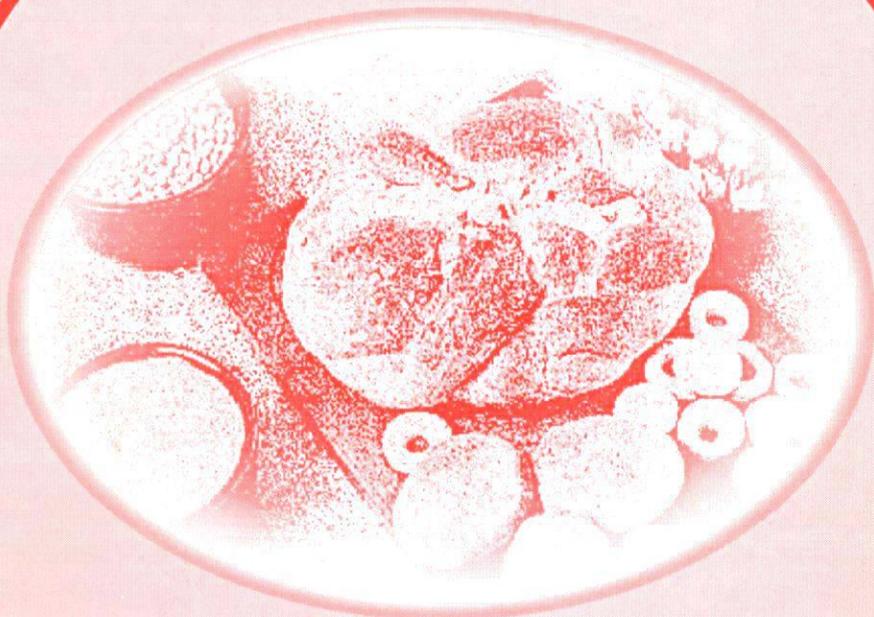
11875

CNPSO

1996

FL-11875

Embrapa



MANUAL DE RECEITAS

À BASE DE SOJA
PARA A CULINÁRIA DOMÉSTICA

MANUAL de receitas à base de

1996

FL-11875



41300-1





REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL

presidente

FERNANDO HENRIQUE CARDOSO

Ministro da agricultura e do abastecimento

ARLINDO PORTO NETO

Embrapa

Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária

presidente

ALBERTO DUQUE PORTUGAL

diretores

DANTE DANIEL G. SCOLARI

ELZA ANGELA BATTAGGIA BRITO DA CUNHA

JOSÉ ROBERTO RODRIGUES PERES

Centro Nacional de Pesquisa de Soja

chefe

JOSÉ FRANCISCO FERRAZ DE TOLEDO

chefe adjunto técnico

PAULO ROBERTO GALERANI

chefe adjunto de apoio

VÂNIA BEATRIZ R. CASTIGLIONI

Exemplares desta publicação podem ser solicitadas a:

Área de Difusão de Tecnologia da Embrapa Soja

Caixa Postal 231 - CEP 86 001-970

Telefone (043) 371 6000 Fax (043) 371 6100

Londrina, PR

As informações contidas neste documento somente poderão ser reproduzidas com a autorização expressa da Área de Difusão de Tecnologia da Embrapa Soja

Apoio

Secretaria de Desenvolvimento Rural - SDR

Departamento de Cooperativismo e Associativismo Rural - DENACOOP

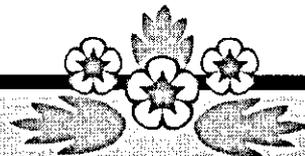
Documentos, 93
ISSN 0101-5494

Embrapa

Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Centro Nacional de Pesquisa de Soja
Ministério da Agricultura e do Abastecimento

MANUAL DE RECEITAS
À BASE DE SOJA
PARA A CULINÁRIA DOMÉSTICA

Londrina, Pr
1996



comitê de publicações
CLARA BEATRIZ HOFFMANN-CAMPO
IVANIA APARECIDA LIBERATTI
FLÁVIO MOSCARDI
JOSÉ DE BARROS FRANÇA NETO
LÉO PIRES FERREIRA
NORMAN NEUMAIER
ODILON FERREIRA SARAIVA

tiragem

5.000 exemplares - fevereiro/1996

edição revisada e atualizada

3.000 exemplares - dezembro/1996

1ª reimpressão

4.000 exemplares - junho/1997

2ª ed. aum.

5.000 exemplares - junho/1997

2ª reimpressão

3.000 exemplares - julho/1997

3ª reimpressão

10.000 exemplares - agosto/1997

4ª reimpressão

3.000 exemplares - outubro/1997

5ª reimpressão:

10.000 exemplares - dezembro/1997

EMBRAPA. Centro Nacional de Pesquisa de Soja (Londrina, PR)
Manual de receitas à base de soja para a culinária doméstica. Londrina: Embrapa-CNPSO, 1997. 40p.
(EMBRAPA-CNPSO. Documentos, 93).

1. Soja-Receitas culinárias. 2. Soja-Nutrição humana.
I. Título. II. Série

CDD: 633.34

SUMÁRIO

Apresentação	5
A Lenda da Soja	7
Introdução	9
Receitas	11
1. Extrato ou "Leite" de Soja	11
2. Extrato de Soja Condensado	12
3. Grãos Cozidos	13
4. Massa Básica	14
5. Farinha de Soja	14
6. Hidratação da PVT	15
7. Extrato Caramelado	15
8. Mingau de Fubá	16
9. Mingau de Maisena	17
10. Vitamina de Banana	17
11. Maionese de Soja	18
12. Bolachinhas de Maionese de Soja	18
13. Biscoitos Casadinhos	19
14. Biscoitos Mimosos	20
15. Sequilhos de Extrato de Soja Condensado	21
16. Curau de Milho Verde com Extrato de Soja	21
17. Pão de Resíduo	22

18.	Pudim de Pão	23
19.	Pudim de Extrato de Soja	24
20.	Torta de Banana	25
21.	Almôndegas de Soja	26
22.	Salada de Soja	27
23.	Esfihas de Resíduo e PVT	28
24.	Almôndegas de Carnee com PVT	30
25.	Rissoles de Milho e Soja	31
26.	Soja Frita	33
27.	Empadão com Resíduo e Maionese de Soja	34
28.	Arroz Doce	35
29.	Sopa de Resíduo de Soja	36
30.	Torta de Mandioca	37
31.	Molho para Espaguete	38
32.	Bolo de fubá e Farinha de Soja	39
	Literatura Consultada	40

APRESENTAÇÃO

Há muitos anos, a *Embrapa*, através de seu Centro Nacional de Pesquisa de Soja, vem pesquisando e aprimorando técnicas para incentivar o brasileiro a ter a soja como alternativa saborosa em sua alimentação.

As qualidades nutricionais da soja e a sua capacidade para prevenir doenças não são mais questionadas. Essas vantagens vêm sendo constantemente exploradas pelos meios de comunicação de massa. Hoje, o Brasil tem o domínio das tecnologias de processamento dessa oleaginosa que é produzida em abundância no País. Entretanto, apesar das soluções já criadas pelos pesquisadores, ainda existem dúvidas e preconceito quanto ao sabor da soja.

O "Programa Soja na Mesa", desenvolvido pela *Embrapa-Soja*, lançado em 1995, no Rio de Janeiro - RJ, tem como objetivo o maior aproveitamento da soja na alimentação humana. Com isso, a instituição quer colaborar para o enriquecimento da dieta da população brasileira.

Um dos principais projetos do "Programa Soja na Mesa", é o treinamento de multiplicadores, técnicos e membros da comunidade,

interessados na culinária da soja. Através dos cursos práticos os participantes vêem e provam os produtos preparados à base de soja, passando a acreditar no bom sabor desses alimentos.

Este manual, que agora é seu, contém receitas adaptadas, testadas e aprovadas pela Cozinha Experimental da *Embrapa-Soja* e será muito útil durante o treinamento que irá receber. Servirá, também, como base para futuras receitas que você mesmo poderá criar. E quando criar, não deixe de informar a novidade à Equipe da Cozinha Experimental da *Embrapa-Soja*, que muito vem se empenhando para oferecer à população o maior número possível de opções alimentares com soja.

José Francisco Ferraz de Toledo
Chefe da *Embrapa-Soja*

A LENDA DA SOJA

*A lenda conta do nascimento do menino-rei.
E os deuses festejaram, cada qual enviando uma dádiva
ao recém-nascido: força, coragem, vida longa,
perseverança, disciplina, sabedoria, compreensão...*

*Por fim, a deusa Kannon olhou demoradamente o menino,
retirou seu colar e, com cada uma das suas nove mãos,
estendeu ao berço nove contas douradas.*

*"O céu, o menino já possui, tantos são os seus dons.
Resta-lhe, portanto, conquistar a terra".*

*E as contas douradas se transformaram em sementes amarelas,
que uma vez plantadas, renascem em mil.
E uma vez colhidas, alimentam milhões.*

INTRODUÇÃO

Durante muito tempo, a soja foi basicamente utilizada como matéria-prima para a produção de óleo e farelo destinado à exportação e ao consumo animal. Devido ao seu alto conteúdo de proteínas (média de 40%) e micronutrientes essenciais ao organismo humano, a soja e seus derivados vêm sendo utilizados pela indústria de alimentos como matéria-prima, ou como ingrediente, na elaboração de produtos.

Atualmente, médicos e nutricionistas têm recomendado sua utilização para prevenir e tratar algumas doenças. Recentes pesquisas têm demonstrado que a utilização da proteína de soja na dieta, ajuda no controle das taxas sanguíneas de colesterol e triglicérides, bem como na prevenção e cura de alguns tipos de câncer.

É importante lembrar que a soja não deve ser consumida antes de submetida ao tratamento térmico (cozimento ou torragem), para que apresente sabor agradável e elevado valor nutricional. Os grãos de soja nunca devem ser colocados de molho em água fria antes do cozimento, pois isso provoca a formação de sabores indesejáveis nos produtos obtidos.

A Embrapa - Centro Nacional de Pesquisa de Soja tem como uma de suas prioridades o "Programa Soja na Mesa". Entre outras ações, desenvolve cultivares específicas para o consumo humano e promove cursos de culinária da soja para difundir técnicas apropriadas de preparo, ao nível doméstico. O Brasil é o segundo maior produtor mundial de soja e a *Embrapa* quer colaborar para que esse grão - "mágico", segundo os orientais - seja uma alternativa alimentar cada vez mais nobre na mesa dos brasileiros.

Portanto, mãos à obra!
Ou melhor, mão na massa.
Faça da soja a melhor amiga da saúde da sua família.
E lembre-se: soja na alimentação é sinônimo de saúde e boa nutrição.

RECEITAS

1. Extrato ou "Leite" de Soja

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de grãos de soja escolhidos e sem lavar
- 4,5 litros de água
- 1 colher (chá) de sal
- 6 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio

Modo de preparo:

- ♦ ferver um litro e meio de água, adicionar a metade do bicarbonato e misturar;
- ♦ colocar os grãos e contar cinco minutos a partir da nova fervura;
- ♦ escorrer a água e lavar os grãos em água corrente, esfregando-os entre as mãos para retirar parte das cascas;
- ♦ colocar o restante da água para ferver. Adicionar a outra metade do bicarbonato e cozinhar os grãos por cinco minutos. Não descartar a água;
- ♦ retirar do fogo;
- ♦ quando estiver morno, bater os grãos e a água no liquidificador, por três minutos.
- ♦ cozinhar, em uma panela aberta, por 10 minutos, reduzindo a chama após a fervura, mexendo sempre;
- ♦ quando estiver morno, coar em pano de algodão limpo e espremer bem através do pano;
- ♦ o líquido filtrado é o extrato de soja ("leite") e a massa restante, o resíduo;

- levar o extrato novamente ao fogo e ferver por dois minutos; e
- adicionar o açúcar e o sal ao extrato.

Obs: para obter sabores diferentes basta acrescentar chocolate em pó, canela, baunilha, etc.

Rendimento: aproximadamente 1,5 litros.

2. Extrato de Soja Condensado

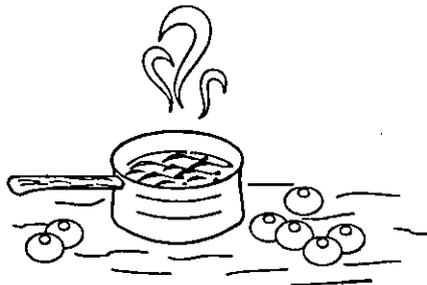
Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 e 1/2 xícaras (chá) de açúcar refinado
- 1 xícara (chá) de extrato de soja em pó, sabor natural
- 1/2 xícara (chá) de água quente (fervida)

Modo de preparo:

- bater no liquidificador o açúcar, a margarina e o extrato em pó; e
- adicionar a água e continuar liquidificando até a completa mistura dos ingredientes.

Rendimento: aproximadamente 300 ml.



3. Grãos Cozidos

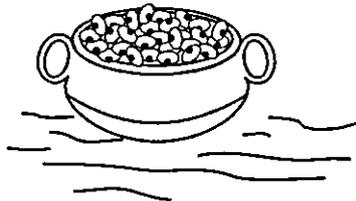
Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de grãos de soja escolhidos e sem lavar
- 1 colher (sopa) de óleo de soja
- água potável

Modo de preparo:

- ♦ ferver 1 litro de água, adicionar os grãos de soja já escolhidos e sem lavar e, cozinhar por cinco minutos, contados a partir da segunda fervura (após a adição dos grãos);
 - ♦ descartar a água de cozimento escorrer os grãos em recipiente próprio (tipo escorredor de macarrão) e, lavar os grãos em água fria corrente;
 - ♦ colocar os grãos lavados em um recipiente fundo (pirex ou bacia), adicionar 1 litro de água fria e deixar de molho por 4 horas, aproximadamente;
 - ♦ descartar a água do molho e lavar novamente os grãos em água fria corrente, para retirar totalmente as cascas;
 - ♦ cozinhar os grãos com uma quantidade suficiente de água (aproximadamente 2 litros), por cerca de 1/2 hora, em panela aberta, ou por 15 minutos em panela de pressão, adicionando uma colher (sopa) de óleo de soja;
 - ♦ descartar a água de cozimento;
 - ♦ transferir os grãos cozidos para um recipiente próprio (pirex) e resfriá-los em refrigerador;
- Obs.: os grãos cozidos podem ser utilizados no preparo de diferentes receitas de saladas frias.

Rendimento: aproximadamente 500 g.



4. Massa Básica

- Proceder a receita dos grãos cozidos completa e acrescentar o que segue:

- passar a soja cozida em máquina de moer carne, ou bater no liquidificador, adicionando um pouco da água de cozimento, até a obtenção de uma massa homogênea.

Obs: esta massa pode ser guardada no freezer para ser utilizada em diferentes receitas.

Rendimento: 500 g.

5. Farinha de Soja

Ingredientes:

- 1 kg de soja em grãos (escolhidos e sem lavar)
- 3 litros de água

Modo de preparo:

- ferver a água, adicionar a soja e cozinhar por cinco minutos, contados a partir da segunda fervura;
- escorrer bem os grãos e colocá-los para secar sobre um pano de algodão limpo e seco ou sobre papel toalha, por cerca de uma hora;
- torrar os grãos no forno, em fogo baixo, por cerca de uma hora, mexendo de vez em quando com o auxílio de colher de pau (como para torrar amendoim);
- triturar os grãos torrados no liquidificador ou em máquina de moer carne; e
- peneirar a farinha obtida, utilizando uma peneira fina e guardá-la em vasilha seca e tampada.

Rendimento: 1 kg.

6. *Hidratação da PVT (Proteína Vegetal Texturizada)*

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de PVT
- 2 xícaras (chá) de água fervente

Modo de preparo:

- colocar a PVT em um recipiente (pirex) e cobrir com a água fervente;
- aguardar 10 minutos para a PVT absorver a água;
- escorrer a PVT em peneira (tipo escorredor de macarrão), retirando o excesso de água com o auxílio de uma colher, apertando-a contra a peneira; e
- usar em refogados, molhos e recheios como complemento ou como substituto da carne moída.

Obs: a Proteína Vegetal Texturizada é também conhecida pela denominação de PTS (Proteína Texturizada de Soja) e pode ser adquirida no comércio sob várias marcas.

Rendimento: aproximadamente 2 xícaras (chá) de PVT hidratada.

7. *Extrato Caramelado*

Ingredientes:

- 4 xícaras (chá) de extrato de soja
- 1 1/2 xícaras (chá) de açúcar
- canela em pó
- canela em rama

Modo de preparo:

- ♦ em uma panela de fundo grosso, levar ao fogo o açúcar e caramelizar;
- ♦ adicionar o extrato e a canela a gosto. Deixar ferver até derreter os torrões de açúcar; e
- ♦ servir quente.

Rendimento: aproximadamente 5 xícaras (chá).

8. *Mingau de Fubá*

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de extrato de soja
- 2 colheres (chá) de fubá
- 2 colheres (chá) de farinha de soja
- 1 colher (sopa) de açúcar refinado
- 1 pitada de sal
- canela em pó

Modo de preparo:

- ♦ colocar o extrato de soja em uma panela e levar ao fogo para ferver;
- ♦ adicionar o açúcar, o sal, o fubá e a farinha de soja, mexendo sem parar;
- ♦ deixar cozinhar por 15 minutos;
- ♦ despejar em um recipiente;
- ♦ polvilhar com a canela em pó a gosto; e
- ♦ servir quente.

Rendimento: aproximadamente 2 xícaras (chá).

9. *Mingau de Maisena*

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de extrato de soja
- 1 colher (sopa) de maisena
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 pitada de sal
- canela em pó

Modo de preparo:

- ♦ colocar numa panela o extrato de soja, o sal e o açúcar, levar ao fogo para ferver;
- ♦ dissolver a maisena em 1/4 de xícara (chá) de água filtrada;
- ♦ adicionar ao extrato quente e mexer com colher de pau, para não empelotar;
- ♦ cozinhar por aproximadamente cinco minutos;
- ♦ despejar em um recipiente;
- ♦ polvilhar com a canela em pó; e
- ♦ servir quente.

Rendimento: aproximadamente 1 xícara (chá).

10. *Vitamina de Banana*

Ingredientes:

- 3 bananas maduras
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 litro de extrato de soja

Modo de preparo:

- ♦ bater todos os ingredientes no liquidificador.

Obs: as bananas podem ser substituídas por melancia, melão ou maçã.

Rendimento: aproximadamente 1 litro.

11. *Maionese de Soja*

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de extrato de soja gelado
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (chá) de sal
- 5 azeitonas picadas
- 1/4 de cebola picada
- óleo de soja gelado

Modo de preparo:

- ♦ colocar todos os ingredientes, com excessão do óleo, no copo do liquidificador e bater; e
- ♦ adicionar o óleo, lentamente, no centro da massa até atingir consistência firme. A maionese estará no ponto ideal quando ocorrer o fechamento do "furo" no centro da massa.

Rendimento: aproximadamente 350 ml.

12. *Bolachinhas de Maionese de Soja*

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de maionese de soja
- 100g de margarina
- 1 e 1/2 xícaras (chá) de açúcar
- 500g de maisena
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:

- preparar um creme com a maionese, a margarina, o ovo e o açúcar;
- acrescentar a maisena e o fermento, aos pouco, mexendo com as mãos até a completa mistura dos ingredientes;
- abrir a massa sobre uma superfície lisa, bem limpa (mesa de fórmica ou mármore);
- cortar a massa com forminhas formando as bolachas;
- dispor as bolachas em formas untadas; e
- levar ao forno, em temperatura média e assar por, aproximadamente, sete minutos.

Rendimento: aproximadamente 120 bolachinhas pequenas.

13. Biscoitos Casadinhos

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de soja
- 250 g de margarina
- 1 xícara (café) de açúcar
- mel ou geléia de frutas para rechear

Modo de preparo:

- preparar um creme com a margarina e o açúcar e adicionar as farinhas, até formar uma massa. Abrir a massa com o auxílio de um rolo;
- cortar a massa em rodela de aproximadamente 3 cm de diâmetro, dispoindo-as em assadeiras sem untar e levar ao forno pré-aquecido em temperatura alta. Baixar o fogo e assar por, aproximadamente, cinco minutos;

- os biscoitos deverão ser retirados do forno bem clarinhos; e
- esperar esfriar, passar mel ou geléia nas rodela e uní-las uma a outra.

Rendimento: aproximadamente 120 biscoitos pequenos.

14. Biscoitos Mimosos

Ingredientes:

- 4 xícaras (chá) de polvilho doce
- 1 xícara (chá) de fubá
- 1 xícara (chá) de farinha de soja
- 1 e 1/2 xícaras (chá) de açúcar
- 100g de margarina
- 3 ovos

Modo de preparo:

- fazer um creme com a margarina, o açúcar e os ovos;
- acrescentar os ingredientes secos, amassar com as mãos até formar uma massa homogênea;
- abrir a massa com o auxílio de rolo sobre uma superfície lisa e limpa;
- cortar os biscoitos no formato desejado; e
- levar para assar, em forma untada e polvilhada com farinha de trigo, em forno médio, por 15 minutos.

Rendimento: aproximadamente 200 biscoitos pequenos.

15. *Sequilhos de Extrato de Soja Condensado*

Ingredientes:

- 1 kg de maisena
- 1 xícara (chá) de extrato de soja condensado
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 200g de margarina
- 3 ovos
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó

Modo de preparo:

- ♦ preparar o extrato de soja condensado, conforme receita nº 2 pg. 12;
- ♦ fazer um creme com a margarina, o açúcar, os ovos e o extrato de soja condensado;
- ♦ juntar a maisena e o fermento e amassar bem;
- ♦ moldar os sequilhos na forma desejada; e
- ♦ levar para assar em formas untadas e polvilhadas com farinha de trigo, em forno com temperatura média por, aproximadamente, cinco minutos.

Rendimento: aproximadamente 200 sequilhos pequenos.

16. *Curau de Milho Verde com Extrato de Soja*

Ingredientes:

- 4 xícaras (chá) de extrato de soja
- 3 xícaras (chá) de milho verde
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- canela em pó

Modo de preparo:

- ♦ bater no liquidificador o milho verde e o extrato de soja;
- ♦ coar esta massa através de pano de algodão limpo;
- ♦ em uma panela adicionar o "caldo" de milho coado, o açúcar e o sal;
- ♦ levar ao fogo, mexendo sempre com uma colher de pau, por dez minutos contados a partir da fervura;
- ♦ despejar, ainda quente, em um recipiente; e
- ♦ salpicar com canela em pó.

Rendimento: aproximadamente 1,5 litros.

17. Pão de Resíduo

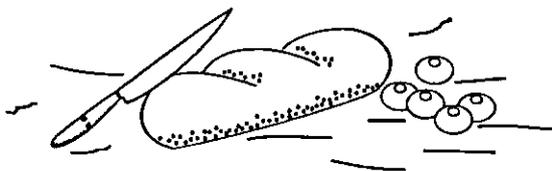
Ingredientes:

Fermento:

- 3 colheres (sopa) de fermento de pão ou um pacotinho de fermix
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 xícara (chá) de água morna

Massa:

- 1/4 de xícara (chá) de óleo de soja
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) rasa de sal
- 2 xícaras (chá) de resíduo de soja
- 5 xícaras (chá) de farinha de trigo



Modo de preparo:

Fermento:

- ♦ em um recipiente (bacia), dissolver o fermento em água, adicionar o açúcar; e
- ♦ cobrir com plástico e deixar em repouso para crescer, por 15 minutos.

Massa:

- ♦ misturar ao fermento o resíduo, o açúcar e o óleo;
- ♦ adicionar aos poucos, a farinha de trigo, trabalhando a massa até que os ingredientes se unam e a massa se desprenda dos dedos;
- ♦ moldar os pães no formato desejado;
- ♦ dispor em formas untadas e polvilhadas com farinha de trigo;
- ♦ deixar crescer por uma hora; e
- ♦ assar por 30 minutos em forno pré-aquecido.

Rendimento: 2 pães médios.

18. *Pudim de Pão*

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de sobras de pão
- 1 xícara (chá) de resíduo de soja
- 2 xícaras (chá) de extrato de soja
- 1 ovo
- canela em pó, cravo, casca de limão ralada.

Modo de preparo:

- ♦ colocar o pão de molho no extrato de soja, por 15 minutos;
- ♦ bater no liquidificador essa mistura com os demais ingredientes;
- ♦ preparar um caramelo com açúcar e forrar uma forma de pudim;
- ♦ transferir a massa semi-líquida obtida para a forma;
- ♦ assar em banho maria por, aproximadamente, 25 minutos; e
- ♦ desenformar depois de frio.

Rendimento: aproximadamente 10 porções.

19. Pudim de Extrato de Soja

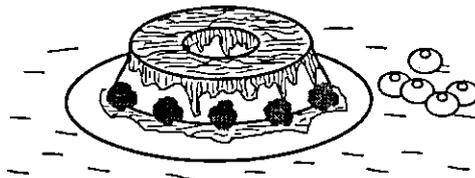
Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de extrato de soja
- 3 colheres (sopa) de maisena
- 9 colheres (sopa) de açúcar
- 3 ovos
- 1 colher (chá) de raspas de casca de limão
- 1/2 xícara (chá) de açúcar (para calda)

Modo de preparo:

- bater em liquidificador todos os ingredientes;
- preparar um caramelo com o açúcar e forrar uma forma de pudim;
- transferir a massa para a forma;
- assar em banho maria por, aproximadamente, 40 minutos; e
- desenformar depois de frio.

Rendimento: aproximadamente 10 porções.



20. *Torta de Banana*

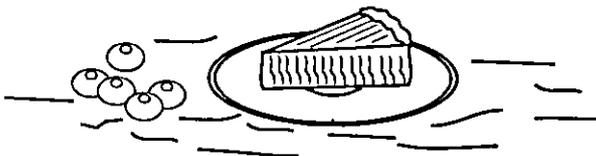
Ingredientes:

- 12 bananas nanicas maduras
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de farinha de soja
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 4 ovos inteiros
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 150 g de margarina

Modo de preparo:

- ♦ misturar o açúcar, as farinhas e o fermento e peneirar. Juntar a margarina e preparar uma "farofa" esfregando os ingredientes com as mãos;
- ♦ untar uma assadeira média com margarina e polvilhar com farinha de trigo;
- ♦ colocar metade da "farofa" e cobrir com as bananas cortadas em três partes (no sentido do comprimento). Cobrir com o restante da "farofa", sem apertar;
- ♦ bater quatro ovos inteiros, como se fosse fazer uma omelete, ir colocando sobre a última camada, com ajuda de um garfo; e
- ♦ polvilhar com canela em pó e levar ao forno, em temperatura média, por, aproximadamente, 25 minutos.

Rendimento: aproximadamente 60 pedaços pequenos.



21. Almôndegas de Soja

Ingredientes:

Massa:

- 2 e 1/2 xícaras (chá) de resíduo de soja
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde picado
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- sal (a gosto)
- óleo de soja (fritura das almôndegas)

Molho:

- 1 xícara (chá) de tomate picado, sem sementes
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde picado
- 3 colheres (sopa) de óleo de soja
- 3 xícaras (chá) de água
- sal, alho e pimenta (a gosto)

Modo de preparo:

Massa:

- ♦ em um recipiente pequeno (bacia) misturar os ingredientes da massa;
- ♦ formar as almôndegas e fritar em óleo quente; e
- ♦ após a fritura, deixar as almôndegas sobre uma folha de papel absorvente.

Molho:

- ♦ em uma panela refogar, em óleo quente, o alho, a cebola e o tomate, mexendo sempre;
- ♦ acrescentar o extrato de tomate, o sal e a água;
- ♦ tampar a panela, baixando o fogo após a fervura;

- ♦ cozinhar por cinco minutos;
- ♦ desligar o fogo e adicionar o cheiro verde;
- ♦ arrumar as almôndegas em uma travessa e cobri-las com o molho; e
- ♦ servir em seguida.

Rendimento: aproximadamente 100 almôndegas pequenas

22. *Salada de Soja*

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de grãos de soja cozidos
- 3 tomates, sem sementes, picados
- 1 pimentão verde picado
- 1 pimentão vermelho picado
- 2 cebolas médias picadas
- cheiro verde, sal, azeite de oliva e suco de limão (a gosto)

Modo de preparo:

- ♦ cozinhar os grãos conforme a receita nº 3, pg. 13;
- ♦ deixar esfriar e misturá-los com todos os outros ingredientes; e
- ♦ levar à geladeira e servir quando estiver bem fria.

Rendimento: aproximadamente 600 g de salada



23. Esfihas de Resíduo e PVT

Ingredientes:

Massa:

- 2 xícaras (chá) de resíduo de soja
- 3 colheres (sopa) de fermento para pão
- 6 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (chá) de sal
- 1/2 copo de óleo (150 ml)
- 1/2 copo de água morna

Recheio:

- 1 xícara (chá) de PVT
- 2 xícaras (chá) de água fervente
- 1 tablete de caldo de carne
- 3 tomates, sem sementes, picados
- 2 colheres (sopa) de óleo de soja
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 1 colher (sopa) de extrato de tomate
- cheiro verde

Modo de preparo:

Massa:

- dissolver o fermento em água morna. Juntar o açúcar, o sal, o óleo e o resíduo;
- adicionar aos poucos a farinha de trigo e amassar; e
- formar bolinhas com a massa obtida e, deixá-las sobre uma superfície limpa.

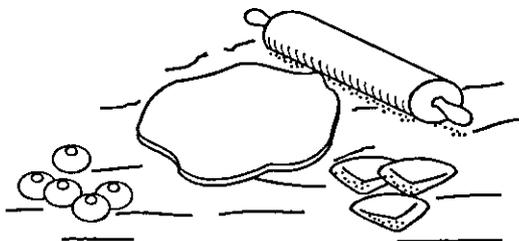
Recheio:

- hidratar a PVT, com as duas xícaras de água quente por, aproximadamente, dez minutos;
- espremer a PVT, numa peneira (tipo escorredor de macarrão), para retirar o excesso de água;
- refogar o alho e a cebola no óleo já aquecido;
- adicionar o caldo de carne e o extrato de tomate;
- juntar os tomates picados e a PVT hidratada; e
- por último acrescentar o cheiro verde.

Montagem:

- abrir as bolinhas de massa na palma da mão;
- rechear com a PVT previamente preparada;
- fechar as esfihas em forma de triângulo;
- colocá-las em assadeiras previamente untadas e polvilhadas com farinha de trigo; e
- assar em forno pré-aquecido, em temperatura média, até dourar.

Rendimento: aproximadamente 100 esfihas pequenas.



24. Almôndegas de Carne com PVT

Ingredientes:

- 4 xícaras (chá) de PVT seca
- 250 g de carne moída
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho
- 1 maço de cheiro verde
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- sal a gosto
- óleo para fritar.

Modo de preparo:

- ♦ preparar a PVT conforme descrito na receita nº 6, pg. 15;
- ♦ misturar a PVT com a carne moída, a cebola ralada, o alho moído, o cheiro verde picado, o sal e a farinha de trigo;
- ♦ amassar de modo a obter uma massa bem homogênea;
- ♦ preparar as almôndegas no tamanho desejado;
- ♦ fritar em óleo não muito quente; e
- ♦ servir com ou sem molho de tomate.

Rendimento: aproximadamente 200 almôndegas pequenas.



25. *Rissoles de Milho e Soja*

Ingredientes:

Massa:

- 100 g de margarina
- 2 xícaras (chá) de resíduo de soja
- 2 xícaras (chá) de extrato de soja
- 5 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 cubos de caldo de galinha

Recheio:

- 3 xícaras (chá) de milho verde
- 1/2 litro de extrato de soja
- 2 cubos de caldo de galinha
- 3 cebolas raladas
- 2 colheres (sopa) de margarina ou óleo
- 3 colheres (sopa) de maisena

Cobertura:

- 2 claras
- 2 xícaras (chá) de farinha de rosca

Modo de preparo:

Massa:

- ♦ dissolver o caldo de galinha no extrato de soja e reservar;
- ♦ em uma panela funda, levar a margarina ao fogo e quando estiver derretida, adicionar a farinha de trigo e torrар levemente;
- ♦ adicionar o resíduo e, a seguir, o extrato com o caldo de galinha;
- ♦ misturar até soltar do fundo da panela; e
- ♦ retirar a massa, colocá-la em um recipiente para esfriar e reservar.

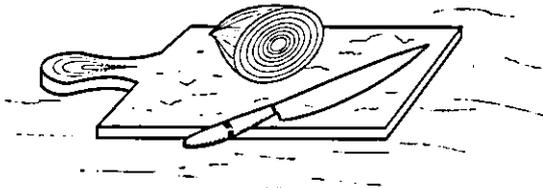
Recheio:

- ♦ bater no liquidificador uma xícara (chá) de milho verde com o extrato de soja;
- ♦ coar em peneira a massa líquida obtida e reservar;
- ♦ em uma caçarola, levar a margarina ao fogo e refogar a cebola, o caldo de galinha, os temperos e o restante do milho;
- ♦ juntar ao refogado o líquido coado, misturando sem parar;
- ♦ dissolver a maisena em água fria e adicionar ao "mingau" da panela, misturando sempre;
- ♦ cozinhar até engrossar; e
- ♦ após o cozimento, deixar esfriar, um pouco, para rechear os rissoles.

Montagem:

- ♦ abrir a massa sobre uma superfície lisa e polvilhada com farinha de trigo;
- ♦ dispor o recheio sobre a massa e dobrá-la;
- ♦ cortar a massa recheada e dobrada com auxílio de um cortador, ou com a boca de um copo;
- ♦ passar os rissoles na clara de ovo e, a seguir, na farinha de rosca;
- ♦ fritar em óleo quente.

Rendimento: aproximadamente 120 rissoles pequenos.



26. Soja Frita

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de soja escolhida e seca
- 3 colheres (sopa) de sal
- 2 litros de água
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- óleo de soja para fritura.

Modo de preparo:

- ♦ ferver um litro e meio de água, adicionar a metade do bicarbonato de sódio e misturar;
- ♦ colocar os grãos e contar cinco minutos a partir da nova fervura;
- ♦ escorrer a água e lavar os grãos em água corrente;
- ♦ colocar os grãos de molho, por oito horas, em uma quantidade de água fria correspondente a três xícaras (chá), adicionada do restante do bicarbonato de sódio;
- ♦ transferir os grãos para uma peneira (tipo escorredor de macarrão) e descascá-los sob água corrente, esfregando-os entre as mãos, para separar as cascas;
- ♦ cozinhar os grãos descascados por 15 minutos em panela aberta, com três vezes o volume de água, adicionando o sal. A contagem do tempo inicia-se após a fervura;
- ♦ descartar a água do cozimento e escorrer os grãos em peneira;
- ♦ secar os grãos escorridos sobre pano de algodão limpo ou toalha de papel;
- ♦ colocar o óleo para aquecer em uma panela funda;
- ♦ fritar os grãos até que a espuma formada desapareça e os grãos comecem a dourar;
- ♦ retirar os grãos fritos, escorrendo o excesso de óleo e colocá-los sobre papel absorvente; e
- ♦ guardar a soja frita, em vasilha fechada.

Rendimento: aproximadamente 200 g.

27. Empadão com Resíduo e Maionese de Soja

Ingredientes:

Massa:

- 3 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de resíduo de soja
- 1 xícara (chá) de maionese de soja

Recheio:

- 2 xícaras (chá) de PVT seca
- 1 lata de ervilha ou milho verde
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 3 colheres (sopa) de massa de tomate
- pimenta do reino (a gosto)
- 1 cebola pequena picada
- cheiro verde picado
- sal (a gosto)

Modo de preparo:

Recheio:

- preparar a PVT conforme descrito na receita nº 6, pg. 15;
- refogar em óleo quente a PVT, os temperos e a ervilha ou o milho verde; e
- esperar esfriar para rechear o empadão.

Obs: para enriquecer, juntar ao recheio duas colheres de sopa de requeijão cremoso.

Massa:

- misturar a maionese com o resíduo e adicionar a farinha de trigo, até formar uma massa homogênea;
- estender a massa, de modo a forrar o fundo e os lados de uma forma redonda média, de fundo removível. Reservar um pouco da massa para a cobertura;
- rechear e cobrir o empadão com o restante da massa;

- pincelar a cobertura com gema de ovo batido;
- assar por 20 minutos, em temperatura média, em forno pré-aquecido; e
- servir quente.

Obs.: essa massa pode ser utilizada para o preparo de empadinhas.

Rendimento: aproximadamente 15 porções.

28. Arroz Doce

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de arroz cru, lavado e escorrido
- 8 xícaras (chá) de extrato de soja
- 3 xícaras (chá) de água
- 4 colheres (chá) de casca de limão ralada
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- canela em pó

Modo de preparo:

- em uma panela funda, colocar as três xícaras de água e quatro xícaras de extrato de soja para ferver;
- quando estiver fervendo adicionar o arroz previamente lavado e escorrido;
- quando o arroz estiver quase cozido, juntar o restante do extrato de soja, o açúcar, o sal e as raspas de limão;
- quando o arroz estiver bem cozido, retirar do fogo, transferir para um recipiente (pirex), salpicar com canela em pó;
- servir morno ou gelado.

Rendimento: aproximadamente 25 porções.

29. *Sopa de Resíduo de Soja*

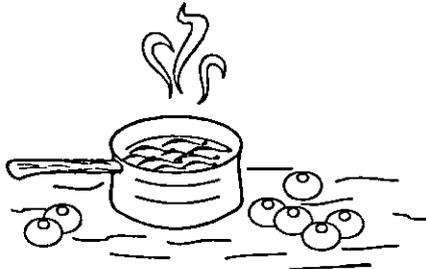
Ingredientes:

- 120g de resíduo de soja
- 30g de margarina
- 30g de farinha de trigo
- 1 cebola pequena ralada
- 1 tomate
- 2 cenouras
- salsa e cebolinha picados
- 1/2 litro de água
- 1/2 litro de extrato de soja
- 250g de couve ou repolho

Modo de preparo:

- ♦ cortar em pedaços a cebola, o tomate, a cenoura e a couve ou o repolho;
- ♦ em uma panela funda, fritar a cebola na margarina, adicionar a farinha e, em seguida, a água aos poucos;
- ♦ mexer até levantar fervura e, então, adicionar a cenoura, o tomate e o extrato de soja;
- ♦ temperar com sal a gosto e cozinhar em fogo brando;
- ♦ adicionar a couve ou o repolho e o resíduo de soja e cozinhar por mais cinco minutos;
- ♦ servir quente, polvilhada com cheiro verde picado.

Rendimento: aproximadamente 1,5 litros.



30. *Torta de Mandioca*

Ingredientes:

Massa:

- 1 kg de mandioca descascada
- 1 xícara (chá) de resíduo de soja
- 1 xícara (chá) de cebolinha verde picada
- 1 xícara (chá) de salsinha picada
- 1/2 xícara (chá) de cebola picada
- 4 colheres (sopa) de margarina
- 1 colher (café) de açúcar

Recheio:

- 300 g de PVT hidratada
- 5 dentes de alho
- 1/2 cebola picada
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 20 azeitonas picadas
- 1 cubo de caldo de carne
- 1/2 xícara (chá) de cheiro verde picado
- sal (a gosto)

Modo de preparo:

Recheio:

- ♦ refogar em óleo quente a PVT previamente hidratada, conforme receita nº6, pg.15, juntamente com o sal, o alho e a cebola picados;
- ♦ acrescentar o cheiro verde picado; e
- ♦ deixar cozinhar e, quando estiver com pouco caldo, retirar do fogo e reservar.

Massa:

- ♦ cozinhar a mandioca;
- ♦ esfriar, retirar os talos fibrosos e amassar com garfo;
- ♦ adicionar o cheiro verde, a margarina e o resíduo;

- ♦ amassar bem até a mistura completa dos ingredientes;
- ♦ num recipiente (pirex) de tamanho médio, previamente untado com margarina, abrir a metade da massa;
- ♦ rechear com a PVT refogada;
- ♦ cobrir com o restante da massa;
- ♦ pincelar com gema de ovo e salpicar com queijo ralado;
- ♦ levar ao forno, em temperatura média, para dourar; e
- ♦ servir quente ou fria.

Rendimento: aproximadamente 60 porções.

31. Molho para Espaguete

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de PVT
- 3 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 50 g de margarina
- 1 cebola média ralada
- 1 colher (chá) de sal
- pimenta do reino a gosto
- 1 xícara (chá) de água

Modo de preparo:

- ♦ preparar a PVT conforme descrito na receita nº 6, pg. 15;
- ♦ preparar o refogado com a margarina, a cebola, o sal, o extrato de tomate, a pimenta do reino e adicionar a água; e
- ♦ deixar ferver, acrescentar a PVT hidratada e cozinhar por cinco minutos.

Rendimento: aproximadamente 500 ml.

32. *Bolo de Fubá e Farinha de Soja*

Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 e 1/2 xícaras (chá) de fubá
- 1 xícara (chá) de farinha de soja
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de óleo de soja
- 1 xícara (chá) de extrato (leite) de soja
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

- ♦ bater no liquidificador os quatro ovos, o extrato (leite) de soja, o óleo, o açúcar e o fubá;
- ♦ despejar em um recipiente fundo (tigela ou bacia);
- ♦ acrescentar a farinha de trigo, a farinha de soja e, por último, o fermento em pó;
- ♦ misturar com auxílio de uma espátula de borracha (tipo "pão duro") os ingredientes batidos com as farinhas e o fermento adicionados;
- ♦ despejar em fôrma untada e polvilhada com farinha de trigo;
- ♦ levar para assar em forno com temperatura média, por aproximadamente 25 minutos.

Rendimento: aproximadamente 25 porções.

LITERATURA CONSULTADA

EMBRAPA. Centro Nacional de Pesquisa de Soja (Londrina, PR).
Delícias da soja: um cardápio nutritivo. Rio de Janeiro: Globo,
1988. 76p.

PAES, M.C.D. **Princípios básicos de nutrição e uso da soja na
alimentação humana.** Londrina: EMBRAPA-CNPSO, 1994. 52p.
(EMBRAPA-CNPSO. Documentos, 69).



*Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Centro Nacional de Pesquisa de Soja
Ministério da Agricultura e do Abastecimento
Rod. Carlos João Strass (Londrina/Warta)
Telefone: (043) 371 6000 - Fax (043) 371 6100
Caixa Postal, 231 - CEP: 86 001-970
Londrina - Paraná*



*Esta é uma publicação especialmente elaborada
para o Curso de Culinária de Soja
para a Alimentação Humana,
com algumas das inúmeras receitas,
desenvolvidas e aprovadas pela
Cozinha Experimental da
Embrapa Soja*



Ministério da
Agricultura e do
Abastecimento



Apoio

DENACOOP

