

Almôndegas de carne com PTS

Ingredientes:

- 150g de carne moída;
- 2 xícaras de PTS (Proteína Texturizada de Soja) ou PVT (Proteína Vegetal Texturizada) seca;
- 3 colheres de sopa de farinha de rosca ou miolo de 3 fatias de pão molhadas em leite de soja ou água;
- 1 ovo (opcional);
- sal e tempero a gosto;

Modo de preparo:

- Hidratar a PTS com 4 xícaras de água fervente;
- Escorrer, enxaguar e espremer, retirando o máximo de líquido possível;
- Misturar todos os ingredientes;
- Fritar em óleo não muito quente;
- Servir com molho de tomate.

Rendimento aproximado: 20 almôndegas.

Bolo salgado de soja

Ingredientes:

Massa:

- 2 xícaras (chá) de extrato de soja
- 1 xícara (chá) de farinha de soja
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de óleo
- 3 colheres (sopa) de queijo ralado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 3 ovos
- sal

Recheio:

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

Modo de preparo:

Recheio:

- hidratar a PTS, conforme a receita;
- preparar um refogado com a margarina, a cebola, o sal, o extrato de tomate e a pimenta-do-reino;
- adicionar a água e deixar ferver;
- acrescentar a PTS hidratada, cozinhar por 5 minutos;
- retirar do fogo e reservar.

Massa:

- preparar o extrato de soja, conforme a receita ou a partir do extrato de soja em pó (encontrado no comércio), de acordo com as instruções para preparo contidas na embalagem;
- bater no liquidificador todos os ingredientes, exceto o fermento em pó;
- desligar o liquidificador, após a mistura, adicionar o fermento em pó e misturar com o auxílio de uma colher grande ou espátula de borracha (pão duro);
- untar uma fôrma retangular pequena (metálica ou refratária) com óleo;
- colocar uma camada de massa na fôrma;
- adicionar o recheio de PTS sobre a massa;
- cobrir com o restante da massa;
- assar em forno com temperatura média por, aproximadamente, 20 minutos.

Rendimento aproximado: 20 porções.

Bolo de laranja com farinha de soja

Ingredientes:

Massa:

- 1 xícara (chá) de farinha de soja
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de açúcar refinado
- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- 1 xícara (chá) de óleo de soja
- 1 colher (sopa) fermento em pó
- 4 ovos inteiros

Cobertura:

- 2 xícaras (chá) de açúcar de confeiteiro (Glaçúcar)
- 4 colheres (sopa) de água

Modo de preparo:

Massa:

- separar claras e gemas, passando estas últimas por uma peneira fina, para retirar as películas (isso evita que, depois de pronto, o bolo apresente cheiro característico de ovo cru);
- bater por 3 minutos no liquidificador, o suco de laranja; o óleo, o açúcar e os ovos inteiros (claras e gemas sem película);
- despejar a mistura batida em um recipiente fundo (bacia);
- acrescentar aos poucos as farinhas de trigo e soja, previamente peneiradas, e misturar bem com o auxílio de espátula de borracha (pão duro);
- adicionar o fermento em pó e misturar bem;
- despejar a massa em fôrma (assadeira) média, previamente untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo;
- levar para assar por, aproximadamente, 35 minutos em forno com temperatura média, pré-aquecido;
- deixar esfriar e confeitado.

Cobertura:

- em um recipiente (tigela), misturar bem o açúcar de confeiteiro e a água, até obter a consistência de creme ou pasta;
- despejar sobre a superfície do bolo e espalhar com o auxílio de uma espátula de borracha (pão duro) ou colher.

Rendimento aproximado: 25 porções

CONTATOS

EPAMIG: (34) 3321-6699 - epamig@epamiguberaba.com.br
Embrapa Soja: (43) 3371-6000 - embrapa@cnpso.embrapa.br



Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais
Secretaria de Estado de Agricultura, Pecuária e Abastecimento
Centro Tecnológico do Triângulo e Alto Paranaíba
Caixa Postal 261 - CEP: 38001-970 - Uberaba/MG
Fone: (34) 3321-6699 - Fax: (34) 3321-6734
www.epamig.br

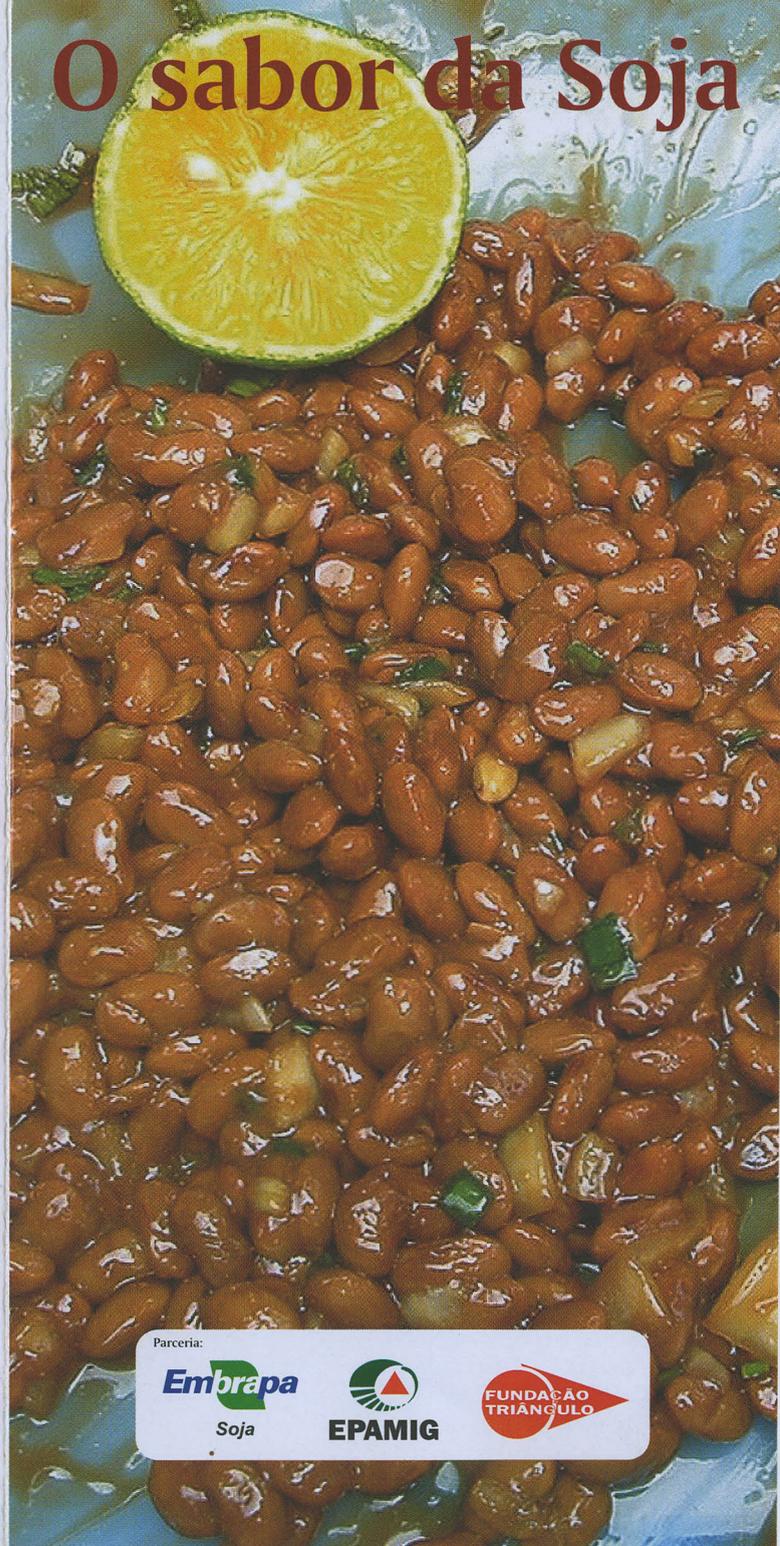


Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Centro Nacional de Pesquisa de Soja
Rod. Carlos João Strass Distrito Warta
Caixa Postal 231 CEP: 86.001-970 - Londrina/PR
Fone: (43) 3371-6000 - Fax: (43) 3371-6100
www.cnpso.embrapa.br



Fundação Triângulo de Pesquisa e Desenvolvimento
Rua Afonso Rato, 1301 - CEP: 38060-040 - Uberaba/MG
Fone: (34) 3312-3580

O sabor da Soja



Texto: Maria Eugênia L. Sá (EPAMIG/CITTP) Vera T. Benassi (Embrapa/soja) DPTD MAIO/2006



Soja

Descoberta há 5 mil anos pelos chineses, a soja é um alimento marcante na culinária oriental. Sendo o Brasil o 2º maior produtor mundial de soja, seria de se esperar que essa leguminosa e seus derivados fizessem parte ativa da dieta dos brasileiros. Porém, não é isso que acontece. Com exceção do óleo, que é muito utilizado, outros derivados da soja ainda são pouco consumidos. Grande parte da produção brasileira é exportada ou destinada à alimentação animal.

O sabor exótico da soja ao paladar dos brasileiros e a falta de tradição de seu uso na culinária brasileira têm dificultado sua adoção.

Com o propósito de mudar esse panorama, um trabalho de parceria entre Embrapa, Epamig e Fundação Triângulo está desenvolvendo cultivares de soja ainda mais adequadas ao consumo humano, com sabor mais suave, maior tamanho de grãos e elevado teor de proteínas, entre outras características.

Benefícios

A partir dos anos 90, após a constatação científica de que a soja possui compostos biologicamente ativos, que atuam na prevenção de doenças (alimento funcional), tem-se verificado um crescente e significativo interesse por esse grão como fonte alimentar.

Veja a seguir como a soja pode contribuir para a saúde:

- previne diversos tipos de câncer (cólon, mama, útero, etc.);
- protege contra osteoporose;
- alivia sintomas da menopausa (isoflavonas);
- protege contra doenças cardiovasculares;
- auxilia no funcionamento do intestino;
- reduz problemas causados pela diabetes;
- ajuda a reduzir o colesterol “ruim”;
- melhora cabelo e pele.

Portanto, alimentar com saúde é a melhor maneira de prevenir doenças.

Receitas práticas

Ao preparar receitas com grãos de soja, é necessário fazer um choque térmico:

- colocar água para ferver; - após a fervura, adicionar os grãos escolhidos, sem lavar e cozinhá-los por 5 minutos;
- escorrer e enxaguar os grãos em água fria.

Bolinho de soja com espinafre

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de grãos de soja cozidos
- 1 xícara (chá) de espinafre picadinho
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de cheiro verde
- ½ xícara (chá) de cebola picada
- 1 colher (sopa) rasa de fermento químico em pó
- 2 ovos
- sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:

- bater ligeiramente a soja cozida no liquidificador, sem triturá-la totalmente;
- colocar em um recipiente plástico (bacia) e acrescentar os demais ingredientes, deixando o fermento em pó por último;
- misturar e despejar em colheradas sobre o óleo quente e fritar em fogo brando.

Rendimento aproximado: 30 unidades.

Observação: no lugar dos grãos cozidos triturados, pode-se também utilizar o resíduo de soja (*okara*), que é obtido quando se prepara o extrato (leite) de soja.

Soja Pralinê

Ingredientes:

- 1 copo de soja em grãos (inteiros ou em metades)
- 1 copo de açúcar refinado
- ½ copo de água
- 2 colheres (sopa) de achocolatado em pó

Modo de preparo:

- ferver a água, adicionar os grãos de soja já escolhidos e sem lavar e cozinhar por 5 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 lavá-los em água fria corrente, esfregando-os entre as palmas das mãos para promover uma boa limpeza;
- cozinhar os grãos em 2 litros de água, em panela aberta, por cerca de 20 minutos;
- escorrer a água e secar os grãos em um pano limpo de algodão;
- torrar os grãos no microondas, na potência máxima, parando a cada 3 minutos, até dar o ponto (para o grão inteiro, até que comece a rachar a pele, soltando-a quando se esfrega entre os dedos; para os grãos em metade, sem pele, observar que estejam bem sequinhos, sem umidade);
- levar ao fogo o açúcar, o achocolatado em pó e a água, mexendo até dar ponto de bala puxa-puxa;
- acrescentar a soja torrada, mexendo sem parar;
- tirar a panela do fogo e continuar mexendo por mais uns 5 minutos, para que os grãos esfriem ligeiramente e fiquem separados um do outro;
- esperar esfriar completamente e acondicionar em pote hermeticamente fechado.

Rendimento aproximado: 500g

Biscoitos de coco e farinha de soja

Ingredientes:

- 1 ½ xícaras (chá) de farinha de soja
- 3 ½ xícaras (chá) de polvilho doce
- 1 ½ xícaras (chá) de açúcar refinado
- 1 xícara (chá) de coco ralado
- 4 colheres (sopa) de margarina
- 2 ovos

Modo de preparo:

- adicionar no recipiente (tigela) da batedeira os ovos, o açúcar e a margarina e bater até obter um creme homogêneo;
- desligar a batedeira, adicionar a farinha de soja, o polvilho, o coco ralado e misturar com o auxílio das mãos, até obter uma massa lisa e uniforme, que não fique aderida às mãos;
- abrir a massa, com um rolo de madeira, sobre uma superfície lisa previamente limpa (pedra mármore ou mesa de fórmica); para facilitar a abertura da massa cobri-la com plástico transparente;
- cortar a massa aberta com o auxílio de um molde redondo;
- dispor as rodelinhas de massa em uma assadeira grande, previamente untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo;
- levar para assar em temperatura baixa por, aproximadamente, 10 minutos, em forno pré-aquecido;
- retirar do forno e deixar esfriar;
- armazenar os biscoitos em recipiente hermeticamente fechado.

Rendimento aproximado: 120 biscoitos.

Salada de soja

Ingredientes:

- 12 xícaras de água;
- 2 xícaras de grãos de soja;
- 1 cebola picada;
- 1 tomate picado;
- 2 dentes de alho picados;
- sal, cheiro verde e vinagre a gosto;

Modo de preparo

- Fazer o choque térmico;
- Colocar os grãos de soja para cozinhar por mais 30 minutos;
- Escorrer os grãos e temperar a gosto;
- Se quiser uma salada mais macia, cozinhar os grãos por mais tempo;
- Guardar em geladeira.

