

RECEITAS

buybio

Alimentação
Biológica
Alimentação
Saudável

Receita desenvolvida por:



Chef **Maria Belmonte**

TOSTA CAPRESE DE MOZZARELLA AMÊNDOA, TOMATE E MANJERICÃO

1 **Ingredientes Para a Mozzarella** (até 6 unidades)

- ½ l de leite de amêndoa
- 250 g de amêndoas sem pele
- 3 colheres de café de amido de milho (ou mandioca/yuca)
- 2 colheres de café de óleo de coco
- Sumo de 1 limão
- 2 colheres de café de levedura de cerveja
- 2 g de Agar-agar (gelificante alimentar vegetal)
- Sal marinho e especiarias q.b.

Ingredientes Para a tosta

- 1 fatia de pão Miolo Espelta e Centeio Integral
- Manjericão
- Azeite •
- Tomate

PREPARAÇÃO DA MOZZARELLA

- Colocar as amêndoas no liquidificador, triturar até conseguir uma farinha de amêndoa
- Acrescentar o leite de amêndoa
- Misturar até conseguir uma textura uniforme
- Acrescentar os restantes ingredientes (amido, o óleo de coco, levedura e sumo de limão e agar-agar)
- Misturar
- Temperar a gosto
- Colocar a mistura numa panela e cozinhar em lume brando, sem deixar de mexer, até conseguir uma textura espessa (+/- 15 min)
- Retirar do lume
- Usar 5/6 tigelas para criar as mozzarellas. Forrar as tigelas de película aderente, verter a preparação (dividindo pelas tigelas) e fechar a preparação dentro da película aderente, formando umas bolas em forma de mozzarella
- Deixar repousar no frigorífico, durante 2 horas, as mozzarellas num recipiente com água e gelo

ELABORAÇÃO DA TOSTA

- Colocar uma fatia de pão Miolo Espelta e Centeio Integral num prato
- Umhas fatias de mozzarella de amêndoa
- Umhas fatias de tomate • Umhas folhas de manjericão
- Azeite, sal e pimenta a gosto