

Receitas Trigo Sarraceno

Dulce da Mil Grãos

Mil Grãos



Índice

Crepes de trigo sarraceno	3
Creme de trigo sarraceno e millet.....	3
Creme de arroz com trigo sarraceno	4

Crepes de trigo sarraceno

Ingredientes:

Trigo sarraceno em

grão: 1 cup

Água: ¼ cup

Sal: 1 c de café

Limão: raspa a gosto

Azeite: para pincelar a frigideira

Servir com: canela, frutos secos, redução de frutos vermelhos, compota de abóbora e canela, maçã/pera cozida, ...

Pode fazer uma versão salgada juntando especiarias.

Preparação:

- Lave muito bem o trigo sarraceno e deixe-o de molho durante a noite.

- De manhã escorra bem, junte 50 ml de água, o sal e bata num processador de alimentos ou liquidificador.

- Pincele uma frigideira antiaderente com azeite, leve ao lume e quando estiver quente, adicione meia concha do preparado anterior.

- Espalhe e deixe cozinhar em lume médio de um lado antes de virar (está cozinhado quando se despega).

- Retire e recheie ao seu gosto.

Creme de trigo sarraceno e millet

Ingredientes massa:

Trigo sarraceno: 1 chávena de café

Millet: 2 chávenas de café

Água: 20 chávenas de café

Sal: ½ c. de café

Casca de limão (raspa)

Bebida vegetal a gosto

topping que desejar (canela, frutos secos, redução de frutos vermelhos, compota de abóbora e canela, maçã/pera cozida, ...)

Preparação:

- Lave os cereais e leve a cozer com a água e pitada de sal. Se preferir pode pré-demolhar os cereais durante a noite; nesse caso escorra e leve a cozer com um pouco menos de água.

- Quando estiverem cozidos (cerca de 20-25 minutos) desligue.

- Retire para um tacho mais pequeno a porção que desejar para o pequeno-almoço e guarde o restante numa caixa de vidro com tampa.

- Acrescente no tacho um pouco de bebida vegetal e deixe que volte a ferver.

- Junte a raspa de limão e triture com varinha mágica se gostar da textura de creme (é como eu prefiro).

- Sirva com um topping a seu gosto (o da imagem é redução de frutos vermelhos com um micro morango da horta).

- O resto do creme podem ficar no frio e ser preparados no momento, todas as manhãs.

Creme de arroz com trigo sarraceno

Ingredientes:

Arroz integral: ¾ cup*

Trigo sarraceno em grão: 1/3 cup

Sal: ½ c. de chá

Água: 4-5 cup

Cup=250ml

topping que desejar (canela, frutos secos, redução de frutos vermelhos, compota de abóbora e canela, maçã/pera cozida, ...)

Preparação:

- Lave e demolhe o arroz integral e o trigo sarraceno (pode demolhar junto).

- Escorra os cereais e leve a cozer na panela de pressão (ou em tacho normal) com a água e o sal.

- Coza entre 1h e 2h em lume brando e no bico mais pequeno do fogão.

- Pode servir com raspa de limão ou de laranja, puré de maçã ou pera, frutos secos, sementes tostadas ou outro topping à sua escolha.

- Pode guardar no frigorífico e quando aquecer acrescentar água ou bebida vegetal.