



<http://www.damodara.com.br/>

## Arroz Integral

### Ingredientes:

- 850g de arroz integral / ou meia 1 litro (arroz cateto preferivelmente)
- 1200 /1300 ml de água
- 1 colher de sopa de sal (sal marinho preferivelmente)
- 1 colher de sopa de **Golden Guee**

**Modo de fazer:** Escolha o arroz, lave muito bem (várias vezes, em umas 4/6 águas – para tirar o acúmulo de poeira, inseticida e outros) e deixe escorrer. Enquanto isso, coloque a água para ferver. Antes de a água atingir a fervura, faça a fritura do arroz: Numa panela de pressão coloque o **Golden Guee**, quando estiver quente coloque o arroz e frite o arroz por uns dois minutos! Em seguida jogue a água fervendo e o sal, mexa e tampe! Tempo aproximado de cozimento! 15 minutos. Sugestão: Sirva com batatas fritas no Golden Guee, salada de tomate e pepino e suco de laranja! Regar uma colher de sopa rasa de Golden Guee sobre o arroz no prato!

Ob: Uma regra geral para a quantidade de água do arroz (arroz branco também) é se calcular o nível da água à cima do arroz em aproximadamente “2” ou “3” dedos, conforme se queira o arroz no ponto ou mais cozido!

Outra dica, varie a confecção do arroz com menos sal, ou sem sal, e depois acrescente “gersal” (gergelim moído com sal) depois de pronto, e pode sempre regar uma colher de **Golden Guee** por cima do arroz!

## Arroz Branco com tomates e coentro fresco

### Ingredientes:

- 500g de arroz branco / ou meia 600 ml
- 6/8 tomates maduros
- 1 maço de coentro fresco
- 700 /800 ml de água

- 1 colher de sopa de sal (sal marinho preferivelmente)
- 1 colher de chá de açafrão da terra
- 3 colher de sopa (cheia) de **Golden Guee**

**Modo de fazer:** Escolha o arroz, lave muito bem (várias vezes, em umas 4/6 águas – para tirar o acúmulo de poeira, inseticida e outros) e deixe escorrer. Enquanto isso, coloque a água para ferver. Numa panela média coloque o **Golden Guee** para esquentar, quando estiver quente coloque os tomates previamente picados, mexa e coloque o tumerique, ou açafrão da terra. Deixe os tomates dourar ou secar um pouco, uns 5/6 minutos aproximadamente, acrescente o arroz, o sal e o coentro previamente picado, mas não muito picado! Mexa um pouco e acrescente a água fervendo! Tempo aproximado de cozimento! 15 minutos. Sugestão: Regar com azeite extra-virgem e servir com batatas ou jiló frito, salada de rúcula e suco de tomate!

## Pakora de couve-flor

### Ingredientes:

- 400g de farinha de trigo / ou meça 700 ml
- 1 couve-flor médio
- aproximadamente 700 ml de água
- 1 colher de sopa de sal (sal marinho preferivelmente)
- 1 colher de sopa de curry
- **Golden Guee** para fritura

**Modo de fazer:** Numa vasilha coloque a farinha o sal e o curry. (Obs: Às vezes é melhor peneirar a farinha, especialmente se estiver guardada há muito tempo!) Misture e acrescente a água morna até produzir uma maça de panqueca mole, que dá para escorrer fácil! Acrescente os couve-flor previamente cortados e mantendo os cachinhos, tamanhos pequenos ou médios! Coloque o **Golden Guee** para fritura para esquentar, quando estiver quente coloque as pakoras (os pedacinhos de couve-flor envolvidos na maça) e espere fritar até ficarem douradas! Tempo aproximado de cozimento! 10 minutos. Sugestão: Sirva com sucos, arroz branco ou integral e junto com outros pratos vegetarianos! Obs! Você pode fazer pakoras de outros vegetais usando esse mesmo exemplo de massa, use: brócolis; berinjelas; pimentão; vagem; tomate; etc.

## Batata Gouranga

### Ingredientes:

- 12 batatas grandes
- 350g de mussarela (fatiada ou ralada)
- 1 lata de creme de leite
- 2 colheres de sopa de **Golden Guee**

- 1 colher de sopa de sal (sal marinho preferivelmente)
- ½ colher de sopa de açafrão da terra (tumerique ou cúrcuma)
- 1 colher de sopa de curry

**Modo de fazer:** Numa forma distribuir as batatas “cortadas em cruz e em quatro”. Regar as duas colheres de **Golden Guee**, o sal, açafrão e o curry! Levar ao forno e deixar glatinar! Por último acrescente o creme de leite e a mussarela, e deixe no forno mais um pouco até derreter! Tempo aproximado de cozimento! 20 minutos. Sugestão: Regar com azeite extra-virgem e servir com lassi de limão, arroz integral, salada de alface e tomate!

## Dall

### Ingredientes:

- 1 kg de ervilhas partidas / ou meia 1300 ml
- 6 tomates maduros
- 3 litros de água
- 2 colheres de sopa de **Golden Guee**
- 3 colheres de sopa de **Golden Guee**
- 3 colher de sopa de sal (sal marinho preferivelmente)
- 2 colher de sopa de curry
- ½ colher de sopa de cominho em grão
- 8 folhas de louro ou 1colher de chá de louro em pó
- 3 cravos

**Modo de fazer:** Lave muito bem as ervilhas (como o arroz) e deixe de molho por pelo menos 1 hora. Depois que as ervilhas ficaram de molho, escorra a água e espere secar. Lave os tomates, corte-os em cruz e em oito e separe, e coloque os 3 litros de água para ferver. Numa panela coloque as 3 colheres de **Golden Guee**, e depois de quente junte os cravos, as folhas de louro, o cominho e por último o curry. Deixe a massala (mistura desses condimentos) fritar um pouco em fogo médio ou baixo, e depois acrescente os tomates - espere eles dourarem e secarem uns 80%, mais ou menos uns 10/15 minutos. Paralelamente, em outra panela esquente as duas colheres de **Golden Guee** e depois de quente frite as ervilhas escorridas! Deixe fritar por uns dois minutos junte a água fervendo e acrescente o sal! Quando as ervilhas estiverem bem cozidas, desmanchando ou bem macias - dependendo do fogo e panela um tempo aproximado de 10 a 20 minutos, desligue o fogo! Então, bata no liquidificador um pouco da massala dos tomates com esse Dall das ervilhas, despeje em outra panela ou vasilha, e vá batendo mais no liquidificador até bater toda a massala e sobrar apenas 30 ou 20 % de ervilhas inteiras, sem serem batidas! Pronto, virou uma sopa condimentada e espessa de ervilha, chamada “Dall”. Esse Dall é um alimento extremamente forte e nutritivo. Sugestão: Sirva com arroz branco ou integral, com pakoras de pimenta e de

berinjela, saladas e lassi de manga (uma parte de iogurte uma parte de leite manga e açúcar)!

## Sabj de couve-flor e batatas fritas

### Ingredientes:

- 1 couve-flor
- 6 batatas
- 15 tomates para molho ou 2 caixas de polpa de tomate (2x 500ml)
- 1 pimentão
- 2 e mais 1 colheres de sopa de **Golden Guee**
- 1 e mais 1 colher de sopa de sal (sal marinho preferivelmente)
- 1 colher de chá de açúcar (preferivelmente orgânico ou cristal)
- 1 colher de sopa de curry
- 1 cravo
- ½ colher de sopa de açafrão da terra

**Modo de fazer:** Lave e corte a couve-flor como para as pakoras (em pedacinhos). Corte o pimentão em pedaços bem miudinhos. Se for usar tomates para o molho, lave-os bem e bata no liquidificador. Numa panela es quente 2 colheres de **Golden Guee**, depois de quente junte o cravo e o pimentão, junte o açafrão e o curry e em seguida a couve flor e mais uma colher de **Golden Guee**. Deixe dourar um pouco e absorver os condimentos. Junte o molho de tomate batido, ou as duas caixinhas de polpa, junte 1 colher de sopa de sal e o açúcar e deixe cozinhar. Em outra panela ou frigideira frite no **Golden Guee** quente as batatas, cortadas como as de restaurantes. (se não tiver utensílio para isso, corte em comprido ao meio, depois novamente em comprido cada metade ao meio e novamente ao meio) Quando a couve flor estiver macia, junte as batatas fritas e acrescente o restante do sal! Tempo aproximado de cozimento – 20/30 minutos. Sugestão: Sirva com chapatis (chapatis) ou pūris, arroz integral ou arroz colorido, salada e suco de laranja com acerola!

## Salada de Grão de Bico

### Ingredientes:

- 500g de grão de bico
- 8 tomates para salada
- 250g de iogurte
- ½ colher de sopa de **Golden Guee**
- 1½ + ½ colher de sopa de sal (sal marinho preferivelmente)
- condimentos: azeite; vinagre de maçã ou limão; shoyo; açafrão; ervas para salada.

**Modo de fazer:** Lave no modo padrão de grãos o grão de bico e deixe de molho por no mínimo 1 hora. Cozinhe o grão de bico numa panela de pressão (calcule o nível da água em três dedos ou mais acima dos grãos) com ½ colher de sopa de **Golden Guee**. Preste atenção para o tempo de cozimento (de 15 à 20 minutos), dá para observar o cozimento também pelo aroma do grão sendo cozido, ou pelo vapor mais úmido ou mais seco. Junte, numa vasilha ou saladeira, três à cinco colheres de sopa de azeite extra virgem, 2 colheres de sopa de shoyo, 1 colher de sopa de vinagre, ½ colher de café de açafraão da terra, e um pouquinho de ervas para salada. Misture, junte o sal e o iogurte, os tomates e o grão de bico escorrido! Tempo aproximado de cozimento – 20 minutos. Sugestão: Sirva com arroz integral ou arroz colorido verde (espinafre), pakora de berinjela e suco de maçã.

## Rudts

### **Ingredientes:**

- 500g de grão de bico
- 350g de gengibre
- ½ colher de sopa de **Golden Guee**
- 1½ colher de sopa de sal (sal marinho preferivelmente)

**Modo de fazer:** Lave no modo padrão de grãos o grão de bico e deixe de molho por no mínimo 1 hora. Cozinhe o grão de bico numa panela de pressão (calcule o nível da água em três dedos ou mais acima dos grãos) com ½ colher de sopa de **Golden Guee**. Preste atenção para o tempo de cozimento (de 15 à 20 minutos), dá para observar o cozimento também pelo aroma do grão sendo cozido, ou pelo vapor mais úmido ou mais seco. Depois de cozido deixe escorrer bem! Descasque os pedaços de gengibre e vá cortando os pedaços em fatias bem finas, de 1 à 3 mililitros +/- Na frigideira ou panela de fritura coloque o **Golden Guee** , e primeiro frite o grão de bico aos poucos e com cuidado para não transbordar na panela (use uma panela alta para evitar transbordar), quando estiverem dourados e sequinhos estão prontos. Retire e deixe escorrer numa peneira com outra panela em baixo, para sempre aproveitar o **Golden Guee** que sobra das frituras. Depois do grão de bico, frite os gengibres. Depois de pronto junte aos poucos numa pequena vasilha grão de bico com gengibre frito e misture com o sal, à gosto! Essa é uma preparação muito forte e especial, extremamente nutritiva e digestiva. Tempo aproximado de cozimento – 20/40 minutos. Sugestão: Sirva com saladas, iogurte ou suco de uva!

## Kichri

### Ingredientes:

- ½ de xícara de feijão Moyashi (ou ervilha partida)
- ½ de xícara de arroz (pode ser o integral comum dos grãos longos, ou o arroz Basmati indiano)
- 6 a 8 xícaras de água
- 2 colher de sopa de **Golden Guee**
- 1 colher de chá de suco de limão
- 1 colher de sopa de salsinha picada
- +/- ½ colher de sopa de sal marinho

**Modo de fazer:** Lave o feijão (ou ervilha) e deixe de molho por ao menos 1 hora. Depois que ficou de molho, ponha a água para ferver! Numa panela coloque o Guee e refogue o feijão por alguns minutos, acrescente a água (não toda, reserve um pouco para se precisar no final). Quando o feijão (ou ervilha) estiver cozido acrescente o arroz (previamente lavado e escorrido). Junte o sal, salsinha e limão, misture e espere cozinha até o arroz ficar no ponto! Regue com azeite extra-virgem e sirva com saladas e outras preparações.

## Sabj de Legumes

(para 8 pessoas)

### Ingredientes:

- 04 colheres de sopa de **Golden Guee**
- ½ colher de sopa de semente de mostarda
- ½ colher de sopa de semente de cominho
- 1 colher de chá de cúrcuma (tumerique ou açafraão da terra)
- ¾ de colher de chá de coentro em pó
- ¼ de xícara de castanha de caju picada
- ¼ de xícara de uva passa
- +/- 1 colher sopa sal marinho
- 3 xícaras com brócolis ou couve-flor
- 1 pimentão verde (cortar em pedaços médio)
- 6 batatas médias (cortar em quadradinhos)
- 2 xícaras de ervilha fresca inteira verde (ou ervilha em vagem cortada em pedaços médios)
- ½ de xícara de iogurte

**Modo de fazer:** Aqueça o **Golden Guee** numa panela grande. Adicione as sementes de mostarda e cominho, quando as sementes pipocarem adicione os outros temperos, a castanha e a uva-passa, acrescente os legumes misture bem. Tampe e refogue até os vegetais ficarem macios. Adicione o iogurte no final. Sirva com capates!

## Espinafre com Iogurte e Golden Guee

### **Ingredientes:**

- ½ kg espinafre
- 1/3 xícara de água
- 2 colheres de sopa de **Golden Guee**
- ½ colher de chá gengibre ralado fresco
- ½ colher de chá semente de cominho
- ½ colher de chá coentro moído
- ½ colher de chá cúrcuma
- +/- ½ colher de chá sal
- 1 xícara iogurte fresco

**Modo de fazer:** Lavar o espinafre, retirar os talos e cortar bem fino. Reservar. Aqueça o **Golden Guee** numa panela média e doure os temperos suavemente por aproximadamente um minuto. Adicione o espinafre e mexa por mais um minuto. Coloque água e cozinhe por aproximadamente 5 minutos ou até que o espinafre esteja cozido. Coloque numa tigela e junte o iogurte não gelado, sirva com preparações quentes.

## Sopa de Abóbora

(Para 4 a 6 pessoas)

### **Ingredientes:**

- 3 xícaras abóbora cozida
- 2 1/4 xícaras água
- +/- pouco menos de ½ colher de sopa de sal
- 2 colheres sopa Golden Guee
- 1 colher chá curry
- ½ colher chá canela em pó
- ¼ colher chá cardamomo em pó
- 3/4 colher chá gengibre em pó
- 1 xícara suco laranja ou maçã

**Modo de fazer:** Bater a abóbora no liquidificador com a água e sal. Colocar a mistura em fogo baixo. Em outra panela pequena aquecer o **Golden Guee** e dourar os temperos em fogo brando por não mais que 1 minuto. Adicione esses temperos à sopa. No final do cozimento (5 à 10 minutos aproximadamente) adicionar o suco e deixe em fogo baixo por mais alguns minutos. Durante o cozimento mexer para não queimar e grudar.

## Sopa de Legumes

(serve 8 pessoas)

### Ingredientes:

- 3 colheres sopa de **Golden Guee**
- 1 pimentão verde picado
- 1 ½ litro de água quente
- 2 batatas cortadas em quadrados
- 250 g inhame em pedaços
- ¼ de xícara de arroz
- 6 talos de aspargo ou salsão picados
- 250 g espinafre lavado e picado
- 1 xícara de creme de leite fresco
- pimenta do reino

**Modo de fazer:** Derreter o **Golden Guee** em uma panela grande em fogo médio. Adicionar o pimentão e dourá-lo até que fique tenro. Adicionar os vegetais e refogar. Adicionar a água quente e reduza o fogo quando estiver em fervura, cozinhe durante +/- 15 minutos, mexendo ocasionalmente. Adicione o arroz e o aspargo ou salsão. Tampar e cozinhar em fogo baixo por 25 minutos. Em seguida adicionar o espinafre e cozinhar por mais 10 minutos. Antes de servir adicionar o creme de leite fresco sem deixar ferver. Tempere com pitadas de pimenta do reino e servir quente.

## Salada de Arroz Confeitada

(prato ideal para o verão)

- 2 ½ xícaras arroz cozido
- ½ pimentão amarelo
- ½ pimentão vermelho
- 1 talo salsão com folhas
- 4 colheres sopa salsinha picada
- 1 ½ colher sopa ervas picadas: manjeriço, estragão, erva-doce...
- sal e pimenta a gosto
- Adicionar 5 colheres de sopa do molho abaixo:



- ¼ de xícara Golden Guee
- 1 colher sopa água morna
- 1 colher sopa suco limão ou vinagre
- ¼ colher chá sal

**Modo de fazer:** Enquanto o arroz ainda estiver quente, misturar os legumes cortados, ervas e molho. Enfeite com pouco de salsinha picada. Pode ser servido frio ou quente.

## Bolinhas maravilha

### Ingredientes:

- 400g de leite em pó
- 400g de açúcar (orgânico ou cristal)
- 150g de **Golden Guee**
- leite integral - para liga
- 1 limão

**Modo de fazer:** Numa vasilha suficientemente grande misture o açúcar com um pouco de leite (1/3 de xícara aproximadamente) junte o **Golden Guee** derretido, ou mole, mas não quente, e mexa até o açúcar ficar meio dissolvido! Junte o leite em pó e vá mexendo até formar uma massa bem macia, mas não muito grudenta, que dê para enrolar bolinhas! (Controle o ponto com mais ou menos leite, integral ou em pó) Faça bolinhas tipo brigadeiro e salpique raspa de casca de limão. Sirva frio como sobremesa! Tempo aproximado de preparo – 20/40 minutos.

## Cookie de canela

(rendimento 18 cookies)

### Ingredientes massa:

- 2 xíc. de farinha branca (ou 1 xíc de farinha branca + 1 integral)
- 1 xíc. de açúcar mascavo
- 2 c. de chá de fermento em pó
- 1 xíc. de leite
- 1 limão
- 1 c. de sopa de Golden Guee
- 1 c. de chá de essência de baunilha
- ½ xíc. de uva-passa
- ½ xíc. de nozes (ou amêndoa, pecan, castanha sem sal crua...)

Aqueça o forno a 170 graus Celsius. Misture todos os ingredientes. Espalhe a massa em uma forma untada. Asse-a por 20 min. Enquanto os cookies assam, prepare a cobertura.

**Para a cobertura:**

- ½ xíc. de Golden Guee
- ½ xíc. de açúcar
- ½ c. de chá de canela em pó

**Modo de fazer:** Misture todos os ingredientes da cobertura e espalhe uniformemente por cima da massa. Asse por mais 10 min. Deixe esfriar e corte em quadrados.

## Cookie de Gengibre

(Receita para 2 dúzias)

**Ingredientes:**

- 3 ½ xícaras de farinha branca
- 2 xícaras de farinha integral
- 2 colheres de chá de bicarbonato de sódio
- ¼ colher de chá de sal
- 1 colher de chá de canela em pó
- ¼ colher de chá de cravo em pó
- ½ xícara Golden Guee
- 1 1/3 xícaras de melado (melado de cana)
- 2 colheres de sobremesa de gengibre fresco ralado ou
- 1 colher de sobremesa de gengibre em pó

**Modo de fazer:** Aqueça o forno. Misture todos os ingredientes na ordem acima e deixe a mistura descansar por 5 a 10 minutos. Em seguida faça pequenas bolinhas com a mistura (como brigadeiros de massa mole). Asse-os por 12 a 15 minutos ou até que fiquem levemente dourados e o centro ainda mole. Deixe esfriar numa superfície de mármore antes de guardar.

## Pão de milho

**Ingredientes:**

- 1 ¼ xíc farinha integral
- 1 xíc farinha de milho
- 1 ½ colher de sopa de fermento em pó

- 1 colher de chá de sal
- 1 ½ xíc de leite
- 2 c. de sopa de Golden Guee
- 1 c. de sopa de açúcar mascavo ou a gosto

**Modo de fazer:** Aqueça o forno. Peneire todos os ingredientes exceto o açúcar. Aqueça o leite com o Golden Guee e o açúcar em uma panela e mexa até dissolver completamente o açúcar. Junte essa mistura à da farinha e não mexa muito, apenas até ficar uma mistura umedecida. A massa terá uma aparência “empelotada” e espessa.

Coloque a massa em uma forma de pão untada e asse por 30 a 35 minutos ou até a massa ficar ligeiramente marrom e desgrudar dos cantos da assadeira. Depois de frio fica ótimo com mel.

**Damodara** - PRODUTOS NATURAIS

copyright 2009 - all rights reserved - [www.damodara.com.br](http://www.damodara.com.br)

<http://www.damodara.com.br/> para divulgar veja as regras na página “[textos](#)”