

QUANDO O FUTURO E O PASSADO SE ENCONTRAM - NA COZINHA TU BISHVAT

TU BISH'VAT

“Tu bishvat é o ano novo das árvores. Essa data marca a contagem da idade de cada árvore assim como, registra praticamente o fim das chuvas de inverno em Israel”. Os cabalistas da cidade de Sfat viam nesta data um importante simbolismo sobre o desenvolvimento humano, do vegetativo ao sagrado, do despertar da hibernação da alma para uma primavera espiritual. Acabaram por desenvolver um ritual cheio de significados.” Ver Mini Guia CJB

TABBOULEH

Receita de Mira Janiuk ensinada na aula de 11/02/06

Tabule é uma salada de trigo moído com legumes e ervas. É um prato que é degustado em todo o Oriente Médio e incorporado na alimentação israelense.

Ingredientes

2 pepinos	1 pimentão vermelho
2 tomates sem sementes	1 pimentão amarelo
1 cebola	1 pimentão verde
1 xícara de salsinha	Alface crespa e americana
1 xícara de hortelã	1 copo de trigo para kibe
Suco de 1 limão	1/2 xícara de azeite
2 colheres de chá de sal e pimenta (a gosto) ou pimenta síria	

Preparo

1ª etapa

Picar bem miudinho todos os ingredientes e a alface cortar bem fininha.

Deixar o trigo de molho mais ou menos meia hora, depois espremer bem

2ª etapa

Numa saladeira funda, misturar todos os ingredientes, sendo que por ultimo a alface e temperar com o limão, sal, pimenta e azeite.

SALADA MEDITERRANÊO

Receita de Mira Janiuk ensinada na aula de 11/02/06

Ingredientes

3 berinjelas grandes	1 colher de chá de orégano
2 pimentões	100 g. uvas passas s/ caroço
2 tomates	100 g. damasco picado
1 cebola	150 g. nozes picadas
½ xícara vinagre	1 xícara de óleo
1 colher de sopa rasa de sal	1 colher de chá de pimenta Síria

Preparo

1ª etapa

Cortar os legumes em quadrados médios. Misturar todos os ingredientes bem e levar ao forno para assar.

2ª etapa

Quando retirar do forno, ainda quente, acrescentar as passas, damasco e nozes.

QUANDO O FUTURO E O PASSADO SE ENCONTRAM - NA COZINHA
TU BISHVAT

CENOURA CROCANTE

Receita de Betty Dabkiewicz ensinada na aula de 12/02/06

Ingredientes

1/2 kg de cenoura ralada	suco de 2 ou mais laranjas lima
2 colheres de mel.	200g. de passas pretas
100 g. nozes picadas ou castanha do caju.	4 colheres de açúcar ou adoçante em pó
sal a gosto ou 1 sache de tempero de legumes	ervas finas e canela
algumas gotas de molho de alho	damasco, figos secos picados

SALADA DE BATATAS (com cream-cheese ,damasco e passas)

Receita de Betty Dabkiewicz ensinada na aula de 12/02/06

Ingredientes

2 kg de batata bolinha.	queijo ralado que baste
ervas –finas que baste	cream-cheese
1 lata de creme de leite light.	100g de damasco
100g de passas brancas ou pretas.	

Preparo

1ª etapa

cozinhar as batatas com caldo de legumes e sal a gosto. Picar o damasco e reservar. Depois de cozidas cortá-las ao meio e acrescentar o damasco junto com as passas.

2ª etapa

Bater no liquidificador o cream-cheese com o creme de leite light

3ª etapa

Arrumar a salada em uma travessa e salpicar o queijo ralado e as ervas finas. Colocar o cream-cheese já batido com o leite por cima

SALADA DE MAÇÃ

Receita de Helene Döbbins

Ingredientes

2 maçãs galas	suco de 1 limão
200gr de creme de leite ou 1 lata de creme de leite gelada sem soro	sal
100gr de nozes picadinhas	pimenta do reino

Preparo

1ª etapa

Descasque as maçãs e corte-as em fatias bem finas e misture imediatamente o suco do limão para elas não escurecerem. Coloque num prato para salada as maçãs envolvidas com o suco do limão, o creme de leite gelado sem soro, as nozes picada, o sal e a pimenta. Para decorar faça um enfeite com um raminho de salsa, assim vai colorir um pouco a salada de maçãs

QUANDO O FUTURO E O PASSADO SE ENCONTRAM - NA COZINHA
TU BISHVAT


SALADA MARROQUINA DE LARANJA

Receita de Lucy Levy Z"l passada por Belizia Heller

Ingredientes


6 laranjas pêras
4 dentes de alho
1 colher café de cuminho
1/2ª colher de café de páprica ou colorau
Salsa picada

Preparo

 1ª etapa

Cortar a laranja em pedaços, picar o alho e misturar tudo

Preparo

 2ª etapa

Temperar com sal, vinagre e azeite


SALADA MARROQUINA DE CENOURA

Receita de Lucy Levy Z"l passada por Belizia Heller

Ingredientes


5 cenouras
3 dentes de alho
1 colher de sobremesa de pimenta calabresa
1 colher de sopa de cuminho
salsa picada

Preparo

 1ª etapa

Cozinhar as cenouras cortadas em rodela com um pouco de sal

Preparo

 2ª etapa

Preparar o molho:

Alho picado, cuminho, pimenta, sal, vinagre, azeite, colorau ou páprica, salsa e misturar às cenouras ainda quente.