

## CREME DE CASTANHA DE CAJU



*Espinafre com creme de castanha de caju*

3/4x (100g) de castanha de caju natural (sem sal), de molho por 6 horas  
1 1/2x de água  
1/4cc de sal + 1/2cc de amido de milho  
1cc de levedo de cerveja (opcional)  
Suco de 1/2 limão pequeno

Escorra as castanhas e bata no liquidificador com os outros ingredientes do creme.  
Seja paciente e deixe o motor funcionar durante alguns minutos, ou até as castanhas se desfazerem (esfregue um pouco do creme entre os dedos pra testar).

Reserve.

Lave o espinafre, escorra bem e pique grosseiramente.

Reserve.

Aqueça o azeite em uma panela média e doure a cebola.

Junte o alho e refogue mais um minuto.

Acrescente metade do espinafre picado, mexa e deixe cozinhar tampado por 30 segundos.

Despeje a outra metade do espinafre na panela, tampe e espere mais 30 segundos.

Quando todo o espinafre tiver murchado (cuidado pra não cozinhar demais) tempere com o shoyo e mexa bem.

Junte o creme e deixe cozinhar em fogo baixo, mexendo frequentemente, até engrossar (2-3 minutos).

Prove, corrija o sal, se necessário, e tempere com pimenta do reino a gosto.

Sirva imediatamente. Rende 4 porções como acompanhamento ou molho suficiente pra 3 porções de macarrão.

## O ESPINAFRE

Esse espinafre acompanha maravilhosamente bem meu tofu mexido (é o prato oficial dos brunchs de domingo na minha casa) e também é um ótimo molho pra macarrão (nesse caso gosto de juntar uns pedacinhos de tomate, como na foto abaixo).

Mas suas utilizações não devem parar por aí, use a sua imaginação.

O creme aqui é uma versão mais leve da receita que publiquei no Guia do Herbívoro Feliz e é a que uso com mais frequência.

Se as calorias das castanhas ainda te assustam, aqui vai mais uma informação.

Como a receita faz creme suficiente pra pelo menos 3 gulosos, sobra apenas 190 calorias por porção.

250g de espinafre (aproximadamente 7x)

1 cebola pequena, cortada em fatias finas

2 dentes de alho, ralados

1/2 Cs de azeite

1cc de shoyo

Pimenta do reino a gosto

Receita extraída do site: <http://papacapimveg.com/2012/02/13/elas-sao-inocentes/>

São Paulo, SP, 20 de abril de 2013

Mkmouse