

Pasta de grão de bico

<https://sem lactose.com/2011/07/15/pasta-de-grao-de-bico/>

Atualizado em: agosto 15, 2015

[Tempo de Preparo](#) [Tempo de Cozimento](#) [Dificuldade](#) [Porções](#)

[00:15](#)

[00:20](#)

[Baixa](#)

[06](#)

Muitas vezes, quando vou a um café, fico naquele super desânimo só de olhar os recheios dos sanduiches e de outros quitutes. Requeijão, queijo catupiry, molho de queijo, molhos à base de creme de leite, e por aí vai. Quando peço para “quem sabe seria possível trocar o molho ou a pasta?”, geralmente recebo um olhar descrente do garçom.

Mas afinal, é possível fazermos um sanduiche daqueles de dar água na boca com recheios que não levem leite?

Foi para isso que testei essa receita de pasta de grão de bico. Semelhante ao homus, uma pasta muito usada na culinária árabe, mas com alguns ingredientes que conferem um sabor que lembram queijo. Sim!

Esta receita foi adaptada do livro [The Ultimate Uncheese Cookbook](#), um livro de receitas veganas cujo objetivo é criar pastas e molhos que lembrem o sabor de queijo. Pela falta de alguns ingredientes no Brasil, precisei adaptar a receita, mas adorei o resultado. Não acho que seja possível comparar a um requeijão, pois a textura é diferente, mas é muito mais nutritivo e com menor teor de gorduras.

INGREDIENTES

- 2 xícaras de grão de bico cozido
- 3 colheres de sopa de levedo de cerveja
- 3 colheres de sopa de tahine
- 4 colheres de sopa de suco de limão
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 colher de chá de cebola desidratada em flocos
- 1 colher de chá de alho em flocos ou em pó
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de páprica doce
- 1 colher de chá de mostarda (opcional)
- 1/2 xícara de água

PREPARO

Bata todos os ingredientes, exceto a água, em um processador. Aos poucos, vá adicionando a água até chegar a textura que você prefere.

-
- Dê preferência por usar um processador de alimentos ou mixer. Mas também é possível usar um liquidificador. Porém, você precisará ter mais paciência. Será necessário parar algumas vezes para mexer o conteúdo já que o grão de bico forma uma pasta espessa e mais difícil de ser triturada no liquidificador.

- Para preparar o grão de bico: deixe o grão de bico de molho na água de um dia para outro. Cozinhe em panela de pressão por 15 a 20 minutos depois de ferver ou em panela normal, por pelo menos 1 hora.
- Para aqueles que não podem consumir glúten, digo que o levedo de cerveja é um ingrediente bem importante nesta receita, pois ele deixa a pasta com leve sabor de queijo. Mas sim, é possível prepará-la sem esse ingrediente.
- Experimente com pão integral no café da manhã. Fica uma delícia!
- Congele em potes pequenos. Para descongelar, apenas retire do freezer e deixe no refrigerador por 8 a 12 horas.
- O rendimento se refere ao número de porções de 200 g cada

Este site usa cookies para oferecer uma melhor experiência aos visitantes. [Ok Política de Privacidade](#)