

Kafta de lentilha e castanha-do-pará

Ingredientes

- 500g de lentilhas cozinhadas al dente
- 300g de mandioca cozida
- 100g de castanhas-do-pará trituradas
- 2 colheres de sopa de tomates secos picados
- 1 colher de chá de páprica defumada
- 1 colher de sopa de sementes de gergelim
- 1 colher de sopa de linhaça dourada
- 2 dentes de alho frescos picados
- 2 colheres de sopa de óleo de gergelim
- 3 colheres de sopa de hortelã fresca picada
- Folhas de manjeriço fresco a gosto
- 1 pitada de pimenta-branca moída
- 1 colher de chá de orégano
- Sal a gosto com moderação



Modo de fazer

Bata no triturador de alimentos a lentilha e a mandioca. Transfira a massa para uma vasilha, acrescente o restante dos ingredientes e mexa até ficar uma base dura. Modele em formato de uma kafta, apertando bem a massa com as mãos. Unte uma frigideira com óleo de gergelim e, em fogo baixo, vá dourando as kaftas até ficarem crocantes por fora.

mais sobre o assunto e descobri um novo mundo”, conta. Ela viu como era possível, além de amor e sabor, levar saúde para os clientes.

Foi aí que a chef descobriu, também, o universo vegano. “Vi que era uma tendência, que as pessoas estavam buscando uma alimentação mais saudável. Fui para São Paulo fazer cursos que me ajudassem a criar pratos que suprissem a necessidade diária de proteína do vegano. Descobri que é preciso buscar o equilíbrio entre os alimentos verdes e as sementes funcionais.”

Nessa época, Karin criou o seu primeiro prato vegano, uma torta de quinoa, rica em ômega 3, com castanha-do-pará e rasps de limão siciliano. Em pouco tempo, ela já tinha uma área no restaurante só voltada para o veganismo. E surgiram novos pratos que passaram a fazer muito sucesso entre os clientes, inclusive os não veganos, como o hambúrguer à base

de shitake, shimeji e grão-de-bico, o arroz integral com chia e linhaça e o famoso molho saudável, cujos ingredientes ela guarda em segredo.

Karin garante que, além de saudáveis, os pratos são deliciosos. “Percebi que muitos veganos sentiam falta de encontrar comidas com sabor. Apesar de não ser um restaurante exclusivamente vegano, hoje, recebo gente de todo o DF para comer o meu cardápio vegano. O principal objetivo do Venite é colocar no organismo dos clientes algo que lhe dê saúde. Sobre tudo, neste período de pandemia, em que precisamos estar com nosso sistema imunológico forte.”

E ela procura fazer isso, inclusive, nos pratos que não são veganos. “Uso apenas produtos frescos, de bons fornecedores. Faço questão de ir pessoalmente à Ceasa fazer a feira.” Além da estação vegana, o Venite mantém uma tradicional, uma vegetariana e outra fit saudável. Tanto ecletismo

foi o diferencial da casa durante a pandemia, quando Karin precisou se reinventar. “Nós não trabalhávamos com delivery, mas tivemos que entrar nesse mundo, e tem dado muito certo.”

Além das refeições diárias, a casa oferece um cardápio variado, que vai desde a famosa feijoada às sextas e aos sábados, até a cueca virada, que remete à infância, o doce de leite — receita da avó da chef — e as rabanadas. “No dia 24 de dezembro, eu preparei 1.471 rabanadas”, orgulha-se. Os caldos, as massas frescas, as quiches e os pratos tradicionais, como galinhada, polpetone, fígado acebolado, filé à parmegiana, língua bovina, entre tantos outros, também têm seus dias específicos no cardápio. “Mas há pratos que preciso fazer todo dia, como a farofa de bacon, se não o cliente briga”, diverte-se.

Para o futuro, Karin planeja estudar nutrição para se aprofundar, ainda mais, neste universo da alimentação saudável e, principalmente, continuar a fazer o que mais ama: cozinhar. “O meu lema é levar até os clientes tempero com amor.”

Serviço

Instagram:

@venite_gourmet e

@karinschneider79

Telefone: (61)

4103-3299