

## Lista de ingredientes

Caro aluno,

Preparamos este material exclusivamente para a divulgação gratuita. Ele contém a lista de ingredientes do curso *Temperos e ervas na culinária mediterrânea*, com *André Mafra*.

O material completo das aulas é exclusivo para os alunos assinantes. É uma forma de prestigiar o autor e possibilitar que o projeto eduK multiplique cada vez mais conhecimento. Para se tornar um assinante e ter acesso a uma infinidade de conteúdos exclusivos, acesse [assinatura.eduk.com.br](http://assinatura.eduk.com.br).

*Sucesso é aprender sempre!*

## Lista de ingredientes

### Shakshouka

- 1 colher (chá) de coentro em grão
- 1 colher (chá) de cominho
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 4 dentes amassados de alho
- ½ unidade de pimenta vermelha picada
- 4 tomates
- 1 lata de extrato de tomate
- 1 colher (sopa) de páprica
- 1 colher (sopa) de harissa ou mix de temperos
- 2 ovos
- 1 unidade de pimentão vermelho
- Sal (Q.B)

### Salada de espinafre com damasco

- 1 maço de folhas de espinafre
- 4 unidades de rabanetes
- ½ cebola-roxa
- ½ cebola-branca
- 5 unidades de damasco seco
- 1 pacote de pão sírio
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de sumagre
- 1 colher (café) de pimenta calabresa
- Sal grosso (Q.B)
- ½ unidade de limão-siciliano
- Azeite (Q.B)

### Berinjela defumada com sementes de romã e ervas

- 2 unidades de berinjelas médias
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino
- 5 dentes de alho
- ½ unidade de limão-siciliano
- ½ maço de salsinha
- 1/4 de maço pequeno de hortelã
- 1 unidade pequena de romã

## Temperos e ervas na culinária mediterrânea

### Gaspacho

- 100 ml de água
- 6 tomates picados
- 1 dente de alho
- 1/2 cebola média picada
- 1/2 unidade de pepino sem casca picado
- 1/2 unidade de pimentão vermelho ou verde
- 1 colher (sopa) de páprica
- Miolo de 1 pão francês ou italiano pequeno
- 6 folhas pequenas de manjericão
- Sal (Q.B)

### Alcachofra mediterrânea

- 2 alcachofras grandes
- 2 colheres (sopa) de azeite extravirgem
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino em pó
- 4 cabeças de alho
- 4 unidades de tomates
- 2 colheres (sopa) de alcaparras em conserva
- 1 cebola média
- 2 colheres (chá) de gengibre
- 1 colher de (sopa) de tomilho limão
- 1 colher (sopa) de orégano fresco
- 1 xícara (chá) de água
- 1 pitada de açúcar
- 1/2 xícara (chá) de azeitonas