



ALHO NEGRO
— DO SÍTIO —

*Do sítio
para
sua casa*

Livro de receitas com
a Alho Negro do Sítio,
para mais saúde e sabor
no seu dia-a-dia!





Do sítio para sua casa

Este e-book é uma oferta da Alho Negro do Sítio para seus clientes com o intuito de incentivar uma alimentação prazerosa, deliciosa, rica e saudável.

Este Cookbook foi desenvolvido por sua equipe interna em colaboração com Fernando Zaidan, Cinthia Harumi Aquinaga e Renata Akemi Aquinaga.

vendas@alhonegrodositio.com.br

(11) 4106-4585 | (11) 987726.376

www.alhonegrodositio.com.br

@alhonegrodositio

Rua Safira, 38 Bairro Liberdade
São Paulo - SP 01532-010



Shiro e Sayoko Kondo,
fundadores da Alho Negro do Sítio

Direto do produtor

A Alho Negro do Sítio tem mais de 40 anos de experiência no cultivo de alho tipo Roxo Pérola Caçador. Com técnicas de fermentação do alho negro vindas diretamente do Japão, buscamos atender às necessidades dos clientes, valorizando também o conceito de "LOCAL FOOD" e "FARM TO TABLE". Produzido na região de Ribeirão Preto, interior de São Paulo, o Alho Negro do Sítio vem direto do produtor para as cozinhas mais exigentes.

Somos especialistas em todas as etapas da produção do alho negro, desde o preparo do solo, separação das sementes, tratos culturais especializados, com o uso de práticas sustentáveis como rotação de cultura, adubação verde, compostagem (bokashi), fazemos também a colheita, até os processos de produção e maturação do alho negro.

Fornecemos o melhor alho negro para clientes, restaurantes e empórios no Brasil todo!



Risoto de abóbora kabocha com shiitake e alho negro



Risoto de abóbora kabocha com shiitake e alho negro

O risoto é um prato fácil de fazer, gostoso e que permite infinitas combinações de ingredientes. Nesta receita, a harmonização da abóbora kabocha com cogumelos shiitake e alho negro é imperdível!

DIFICULDADE: FÁCIL **TEMPO:** 35 MINUTOS **RENDIMENTO:** 6 PORÇÕES

INGREDIENTES

1kg abóbora descascada,
cortada em cubos

1 cebola picada

2 dentes alho picados

1 colher (sopa) de manteiga

200g cogumelo shiitake

100g de Alho Negro

Descascado Premium da
Alho Negro do Sítio

2 xícaras de arroz arbóreo

1 litro de caldo de legumes

70g queijo parmesão

Sal a gosto

Pimenta do reino a gosto

Salsinha fresca picada

MODO DE PREPARO

Em uma panela, aqueça o azeite e refogue uma pequena parte do alho e cebola cortados em cubos pequenos. Junte os cogumelos fatiados e grelhe até ficar macio. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Reserve.

Numa outra panela, aqueça novamente o azeite e frite o restante do alho junto com a cebola. Acrescente a abóbora kabocha descascada e picada, tempere com sal e pimenta do reino e deixe cozinhar em fogo médio até a abóbora comece a virar um purê. Acrescente o arroz arbóreo e deixe fritar alguns minutos.

Vá acrescentando conchas do caldo de legumes aquecido aos poucos e mexendo sempre. Quando secar, acrescente mais uma concha e assim por diante. Quando o arroz chegar no ponto *al dente*, adicione o queijo parmesão, os dentes de alho negro cortados ao meio e a manteiga. Misture bem e acrescente a última concha de caldo de legumes. Acerte o sal e a pimenta do reino.

Sirva em seguida dispondo acima mais dentes de alho negro, os cogumelos, salsinha fresca e o mais queijo parmesão ralado. Bom apetite!

Focaccia com alho negro
e tomates cereja



Focaccia com alho negro e tomates cereja

A Focaccia é um delicioso pão rústico italiano, tradicionalmente finalizado com azeite, sal grosso e alecrim. Para dar um toque especial usamos a combinação de alho negro e tomate cereja! Fica uma delícia!

DIFICULDADE: MÉDIO **TEMPO:** 1H30 **RENDIMENTO:** 14 PORÇÕES

INGREDIENTES

Esponja

100g de farinha de trigo

100g (½ xícara) de água

5g (½ sachê) de fermento biológico seco instantâneo

Massa final

205g de esponja

400g de farinha de trigo

280g (1 ½ xícara) de água

20g (2 colheres de sopa) de azeite de oliva

10g (½ colher de sopa) de sal de cozinha

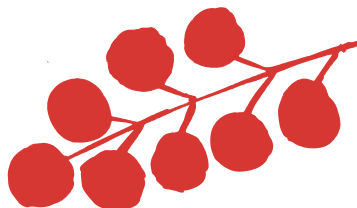
MODO DE PREPARO

Primeiro prepare a esponja. Para isso, em uma tigela, adicione 100g de farinha de trigo, 5g de fermento biológico seco e misture. Adicione 100 g de água em temperatura ambiente e incorpore. Cubra com um pano úmido e deixe crescer por 60 minutos ou até dobrar de volume.

Em uma tigela maior, adicione 400g de farinha de trigo e junte 10g de sal, a esponja e 280g de água. Por fim, coloque 20g de azeite de oliva. Misture com uma colher até a massa deve ficar com uma consistência bem pegajosa. Cubra e deixe descansar por 5 minutos.

Agora vamos trabalhá-la fazendo dobras. Então, depois dos 5 minutos faremos uma dobra, deixar mais 5 minutos descansando e fazer outra dobra. No total serão de 4 a 5 dobras em um período de 30 minutos.

Para realizar as dobras, mantenha as mãos umedecidas sempre que tocar na massa e puxe 4 vezes as pontas da massa até o centro. Depois pode cobrir a massa novamente e aguardar mais 5 minutos e assim por diante.



Cobertura

Alho negro descascado

premium da Alho Negro

do Sítio

Tomate cereja a gosto

Sal grosso a gosto

Azeite a gosto

Ao fim dessa sequência a massa deve estar bem mais firme e se descolar facilmente da tigela. Cubra e deixe descansando por 60 minutos ou até dobrar de tamanho. Nesse momento já pode preaquecer o forno em temperatura máxima.

Para preparar a assadeira (36 cm x 24 cm), despeje uma quantidade generosa de azeite e espalhe bem. Depois que a massa cresceu, umedeça as mãos e comece desgrudando as laterais da tigela e transfira ela para a assadeira. Estique com cuidado a focaccia para que ocupe todo o espaço e pressione com as pontas dos dedos. Distribua o alho negro (pode escondê-los bem na massa), tomate cereja e o sal grosso sobre toda superfície da massa. Finalize com um fio de azeite. Leve ao forno. Depois de 25 minutos está pronta.

Deixe esfriar por 15 minutos sobre uma grade. E bom apetite!

Caponata de berinjela com chimichurri de alho negro

É muito fácil de preparar, e resolve o petisco do encontro entre amigos. Uma combinação de sabores clássica, com um toque especial do chimichurri de alho negro, que vai virar sua carta na manga.

DIFICULDADE: FÁCIL **TEMPO:** 45 MINUTOS **RENDIMENTO:** 7 PORÇÕES

INGREDIENTES

2 berinjelas picadas
1 pimentão vermelho
1 cebola grande picada
3 dentes de alho picados
70g de chimichurri de alho negro da Alho Negro do Sítio
4 colheres (sopa) de azeite
5 colheres (sopa) de vinagre de vinho tinto
125g de azeitonas verdes picadas (sem caroço)
½ xícara de uvas-passas
2 colheres (sopa) de salsinha picada
50g de nozes picadas
Sal a gosto
Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Lave o pimentão em água corrente. Corte a tampa e depois divida-o em dois. Retire as sementes, lave mais uma vez em água corrente e corte fora as partes brancas do interior do pimentão. Depois só picar em cubinhos (1 cm).

Descasque a cebola e pique em pedaços pequenos. Lave a berinjela, corte a tampa e despreze. Corte a berinjela em rodela (1 cm de espessura), a rodela em tiras (1 cm de largura) e as tiras em cubos (1 cm). Preaqueça o forno em 200°.

Em uma bacia, misture todos os ingredientes (os legumes picados, alho, chimichurri de alho negro, azeite, vinagre, azeitonas, uvas-passas, nozes, sal e pimenta do reino).

Unte uma assadeira grande com azeite, distribua uniformemente a mistura da bacia na assadeira e feche com papel alumínio. Leve ao forno e deixe cozinhar por 30 minutos, até a berinjela estar macia. No meio deste tempo, se necessário, regue com mais azeite. Coloque em um pote de vidro e conserve em geladeira.

Caponata de berinjela com chimichurri de alho negro



Butter chicken com ghee de
alho negro e arroz indiano



conheça este
superalimento

Butter chicken com ghee de alho negro e arroz indiano

Esta receita de butter chicken e arroz indiano é uma explosão de sabores. São bem fáceis de fazer, e se você quiser substituir o frango por alguma proteína vegetal, tente fazer com tofu!

DIFICULDADE: FÁCIL **TEMPO:** 45 MINUTOS **RENDIMENTO:** 5 PORÇÕES

INGREDIENTES

Butter chicken

1 colher (sopa) de ghee de alho negro da Alho Negro do Sítio

5g de Chilli em Pó

5g de Cominho

5g de Canela em Pó

5g de Cardamomo

5g de Cúrcuma

2 folhas de louro

1 cravo

5 grãos de pimenta do reino

660g de Coxa de Frango

2 Cebolas picadas

½ xícara (chá) de Molho de Tomate

1 dente de Alho

MODO DE PREPARO

Butter chicken

Em uma tigela, marinar o frango com o iogurte, a cúrcuma e o sal. Massageie bem o frango e em seguida leve para descansar por 1h.

Passado o tempo da marinada, coloque os pedaços de frango em uma panela anti-aderente quente, regada com um pouco de óleo e grelhe em temperatura alta. Quando os pedaços de frango estiverem dourados vire-os e repita do outro lado. Reserve.

Pegue uma outra panela e derreta a ghee de alho negro em fogo baixo. Adicione as sementes de cominho, a canela, os cardamomos, a folha de louro, o cravo e os grãos de pimenta do reino. Deixe que o mix de especiarias perfume a ghee por 30 segundos.

Em seguida, adicione o gengibre e o alho. Mexa bem. Adicione a cebola picadinha e o sal e refogue até começar a ficar dourada.

Adicione o molho de tomate e cozinhe por alguns minutos. Junte a marinada, os pedaços



2 cm de Gengibre

200ml de Iogurte

1 colher (chá) de Sal

Arroz indiano

1 cardamomo

320g de arroz tipo Jasmin

2 xícaras (chá) de água

1 colher (chá) de ghee de alho negro da Alho

Negro do Sítio

1/2 Cebola picada

1 dente de Alho picado

de frango previamente preparados e deixe cozinhar por aproximadamente 10 minutos. Corrija o sal.

Para servir, decore com um pouco de creme de leite e algumas folhas de coentro.

Arroz indiano

Leve uma panela média ao fogo baixo e derreta a ghee de alho negro. Acrescente a cebola, o alho e o cardamomo e refogue. Junte o arroz e mexa bem para envolver todos os grãos no refogado.

Adicione a água e tempere com um pouco de sal, misture bem e aumente o fogo para médio. Assim que a água atingir o mesmo nível do arroz, diminua o fogo e tampe parcialmente a panela. Deixe cozinhar até que o arroz absorva toda a água.

Desligue o fogo e mantenha a panela tampada por 5 minutos antes de servir. Transfira para uma tigela e sirva quente.

Bolo de chocolate chocolado com geleia de alho negro

Essa receita é para quem é chocólotra! A geleia de pimenta de alho negro ressalta o sabor do chocolate e não se preocupe que não fica com gosto de alho, o sabor é sutil e adocicado, lembrando o melado!

DIFICULDADE: FÁCIL **TEMPO:** 45 MINUTOS **RENDIMENTO:** 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

4 ovos

1 xícara (chá) de açúcar

200g de chocolate meio amargo ou amargo

3 colheres (sopa) de manteiga

½ xícara (chá) de

chocolate em pó 100%

1 pitada de sal

1 xícara (chá) de farinha de trigo

2 colheres (sopa) de

[Geleia de Alho Negro da Alho Negro do Sítio](#)

1 colher (chá) de fermento químico para bolo

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 180°C (temperatura média/baixa). Unte uma assadeira retangular pequena com manteiga e polvilhe com cacau em pó.

Escolha uma tigela de vidro para derreter o chocolate com a manteiga no forno microondas. A cada 15 segundos verifique o chocolate e misture para ajudar o conteúdo a derreter homogeneamente. Atenção quando o chocolate estiver praticamente todo derretido, para não ultrapassar o tempo e queimar.

Depois de derretido, junte o açúcar e mexa. Logo depois adicione os ovos aos poucos e a Geleia de Alho Negro. Bata levemente com um fouet até que a mistura fique bem incorporada.

Em seguida, adicione aos poucos a farinha e depois o fermento, sempre mexendo delicadamente. Transfira a massa para a assadeira.

Leve ao forno preaquecido para assar por cerca de 35 minutos. Deixe esfriar e sirva com creme batido ou sorvete de creme.

Bolo de chocolate chocolado com geleia de alho negro



Risoto de Alho Negro, Maçã e Bacon



Risoto de Alho Negro, Maçã e Bacon

É muito fácil de preparar, e resolve o petisco do encontro entre amigos. Uma combinação de sabores clássica, com um toque especial do chimichurri de alho negro, que vai virar sua carta na manga.

DIFICULDADE: FÁCIL **TEMPO:** 40 MINUTOS **RENDIMENTO:** 4 PORÇÕES

INGREDIENTES

1 e ½ xícara de arroz
arbóreo
1 maçã fuji
1 cebola pequena
2 colheres de sopa de
manteiga
1/3 xícara (chá) de vinho
branco
1 colher (sopa) de suco
de limão
6 xícaras (chá) de caldo
de legumes
1/2 xícara (chá) de queijo
parmesão ralado
10 dentes de Alho Negro
do Sítio
Bacon a gosto
Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Descasque a maçã e corte em cubos de 1cm. Reserve numa tigela juntamente com o suco do limão para que a maçã não escureça.

Em uma panela de fundo grosso coloque o bacon (se quiser acrescente um fio de óleo) e frite até ficar bem torrado e retire. Na mesma panela aqueça 1 colher de manteiga, coloque a cebola e deixe ficar transparente. Acrescente 2/3 do bacon frito e o arroz (não precisa lavar). Frite rapidamente, abaixe o fogo, mexendo sempre e acrescente o vinho branco. Deixe evaporar.

Acrescente aos poucos (½ xícara aproximadamente por vez) do caldo de legumes já aquecido e mexa sempre. Quando terminar o caldo verifique se o arroz está al dente, caso contrário, acrescente um pouco de água fervente até dar ponto. Nesse momento acrescente o alho negro picado e as maçãs, mexa por mais 3 minutos e desligue o fogo. Acrescente a manteiga restante, metade do parmesão e verifique o sal.

Sirva decorado com o bacon reservado, salsinha picada e o queijo parmesão de boa qualidade. Bom apetite!!

**Bacalhau confitado com
legumes e Alho Negro**



Bacalhau confitado com legumes e Alho Negro

Cada família prepara o bacalhau do seu jeito especial, uma receita mais deliciosa que a outra. Para tornar a sua Páscoa mais deliciosa e única, preparamos essa receita com o toque especial do alho negro!

DIFICULDADE: MÉDIO **TEMPO:** 60 MINUTOS **RENDIMENTO:** 6 PORÇÕES

INGREDIENTES

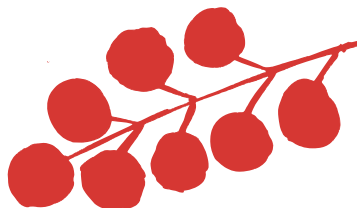
800g de Bacalhau em postas
50g de Alho Negro do Sítio
½ maço de Brócolis
200g de Pimenta Cambuci
4 Cebolas médias
2 caixas de Tomate Cereja (aproximadamente **360g**)
1 bulbo de Alho Roxo
900ml de Óleo de Girassol
200ml de Azeite
2 folhas de Louro
3 ramos de Alecrim
2 ramos de Tomilho
Salsinha a gosto
Azeite de Alho Negro a gosto

MODO DE PREPARO

Bacalhau

Em uma panela média, coloque o óleo de girassol, o azeite, 1 ramo de tomilho, 1 ramo de alecrim, as folhas de louro, a cabeça de alho roxo cortada ao meio e coloque para aquecer. Disponha as postas de bacalhau, de preferência sem espinhos, os tomates cereja (podem ser vermelhos e amarelos) e a metade da cabeça de alho roxo. Coloque os Alhos Negros na metade do cozimento.

OBS.: O óleo não pode aquecer muito e deve manter uma temperatura até 70°. Para isso, mantenha o fogo bem baixo. Dica: controle a temperatura com a ponta do dedo mergulhada no óleo por pelo menos 5 segundos. Você verá pequenas bolhinhas durante o processo. Deixe cozinhar por 10 a 15 minutos. Após isso, retire o bacalhau com cuidado para não desmanchar e coloque sobre um papel toalha. Retire também os tomates e o alho roxo, reserve, retire as ervas e por último o Alho Negro do Sítio. Dica: Guarde o óleo aromatizado para futuras preparações!.



Legumes

Corte as cebolas em pétalas (8 partes), escale o brócolis em água quente por 1 minuto, corte a pimenta cambuci ao meio e as pimentas dedo de moça em rodela. Em uma assadeira, regue azeite generosamente e disponha os legumes. Adicione 1 ramo de tomilho, sal a gosto, os dentes de alho roxo da outra metade da cabeça, regue com azeite e leve ao forno até dourarem.

Cozinhe as batatas em água fervente por 5 minutos e espalhe-as em outra assadeira untada. Coloque sal a gosto, desmanche 1 ramo de alecrim por cima e regue com Azeite de Alho Negro. Coloque no forno até ficarem bem douradas.

Montagem

Opcional: antes de servir, coloque azeite em uma frigideira e grelhe as postas de bacalhau dos dois lados até dourarem. Doure também a metade da cabeça de alho roxo.

Em um prato grande, ou travessa, coloque o brócolis e por cima as postas de bacalhau. Em volta, disponha as batatas, o tomate cereja, os legumes, espalhe os dentes de Alho Negro do Sítio e finalize generosamente com o Azeite de Alho Negro. Sugestão: substitua o brócolis ou adicione ao prato folhas de taioba puxadas no azeite e alho.

Nhoque Recheado com Queijo e Alho Negro

É muito fácil de preparar, e resolve o petisco do encontro entre amigos. Uma combinação de sabores clássica, com um toque especial do chimichurri de alho negro, que vai virar sua carta na manga.

DIFICULDADE: MÉDIO **TEMPO:** 40 MINUTOS **RENDIMENTO:** 5 PORÇÕES

INGREDIENTES

1 kg de batata rosa
(Asterix) cozida
2 gemas
100g de parmesão
1 xícara (chá) de farinha de trigo
1 colher (sobremesa) rasa de sal
25g (ou 1 cabeça) de alho negro Alho Negro do Sítio
250g de queijo mozzarella
Molho de tomate a gosto
com pesto de alho negro do Alho Negro do Sítio

MODO DE PREPARO

Cozinhe por 10 minutos as batatas inteiras e com casca. Desligue o fogo e espere sair a pressão da panela, escorra as batatas e retire as cascas com as mãos. Esmague-as com um espremedor até que elas fiquem como um purê.

Em uma tigela, misture as batatas amassadas mornas/frias com o sal, o parmesão, as gemas, e a farinha de trigo. Atenção: a quantidade de farinha é aproximada e vai depender da batata usada e a umidade na massa. O ponto final é uma mistura homogênea mas que ainda gruda nas mãos. Para não grudar tanto polvilhe farinha nas mãos e na bancada.

Leve uma pequena porção de massa as mãos, (1 colher de sopa) e coloque um pedaço de queijo, 1 pedaço de dente de alho negro e molde bolinhas. Enfarinhe as bolinhas de nhoques para que eles não grudem uns nos outros.

Leve para cozinhar em água fervente com sal, em pouca quantidade por vez. Quando boiarem, estão cozidos. Escorra e sirva com molho de sua preferência, nossa sugestão é ao molho ao sugo com toque de pesto de alho negro.

Nhoque Recheado com Queijo e Alho Negro



Pasta primavera com pesto de alho negro



Pasta primavera com pesto de alho negro

Quer preparar uma refeição completa sem ter muito trabalho? Nossa receita de Pasta Primavera é perfeita para você: ingredientes selecionados proporcionam um sabor equilibrado e cheio de umami.

DIFICULDADE: FÁCIL **TEMPO:** 15 MINUTOS **RENDIMENTO:** 3 PORÇÕES

INGREDIENTES

300g de macarrão penne

1 cenoura média

1 xícara de tomate cereja

1 xícara de vagem

70g de pesto de alho

negro da Alho Negro do Sítio

2 dentes de alho

Sal a gosto

Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Descasque e corte a cenoura em rodellas finas, de aproximadamente 2mm, e corte as vagens na metade ou num tamanho próximo do macarrão penne.

Pique os dentes de alho em pedaços pequenos e refogue no azeite até ficar douradinho. Nesse momento, acrescente a cenoura e adicione um pouco de água para ajudar no cozimento. Mexa de vez em quando.

Ao mesmo tempo, numa outra panela, cozinhe os 300g de macarrão conforme as instruções da embalagem, tirando um minuto antes para ficar bem al dente.

Quando a cenoura começar a ficar macia, junte a vagem e o tomate cereja.

Depois de 5 minutos coloque o macarrão cozido e reservado junto com os legumes e tempere com o pesto de alho negro da Alho Negro do Sítio, sal e pimenta do reino.

Refogue por mais 2 minutos para incorporar todos os sabores na massa e está pronto! Bom apetite!





ALHO NEGRO
— DO SÍTIO —